

鴻巣保健センター

健康づくり課 ☎543-1561、FAX 543-5749
子育て支援課母子保健担当 ☎543-1562

吹上保健センター

☎548-6252、FAX 549-2696



こどもの健診・相談
などの情報はこちら

プロから学ぶ!ラジオ体操講習会

NHKテレビ・ラジオ体操番組に出演の講師から、効果的なラジオ体操を学んでみませんか。



実技講師
岡本 美佳 先生
NHKテレビ・ラジオ体操指導者



実技講師
織田 一明 先生
NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント

- 日時** 3月7日(金) 10時～11時30分
受付9時30分～
- 場所** コスモスアリーナふきあげ
- 対象** 市内在住の方(主治医からの運動制限がない方)
- 費用** 無料
- 持ち物** 運動のできる服装、室内シューズ、ビニール袋(靴を入れる袋)、飲み物
- その他** 先着200人に景品をプレゼント
- 問合せ** 健康づくり課(内線2661)

更年期の女性向け 女性の健康セミナー



3月1日から8日は、
女性の健康週間です。
女性の健康づくりを応援するため、
「女性の健康セミナー」を
開催します。



- 日時** 3月5日(水) 10時～11時30分
- 場所** 鴻巣保健センター
- 対象** 市内在住の女性
- 定員** 20人(先着順)
- 内容** 更年期の食事やセルフケアについて、更年期を自分らしく過ごすヒントを学びます
- 講師** 大塚製薬株式会社講師、市管理栄養士・保健師
- 費用** 無料
- 持ち物** 筆記用具、室内履き
- 申込み** 2月17日(月)9時から28日(金)17時までにWEB申込みまたは電話で健康づくり課
- 問合せ** 健康づくり課(内線2661)

3月

休日当番医(診療内容は事前に確認してください) 9時～12時・13時～17時

月日	医療機関名	科目	電話
3/2 (日)	山田ハートクリニック	内科	540-4180
	わたまクリニック	外科	541-5756
3/9 (日)	斉藤内科胃腸医院	内科	541-4345
	ヘリオス会病院	外科	569-3111
3/16 (日)	北鴻巣クリニック	内科	596-1423
	湯本フラワー通りクリニック	外科	595-1711
3/20 (祝・木)	ふたむら内科クリニック	内科	540-6635
	大塚医院	外科	541-0932

月日	医療機関名	科目	電話
3/23 (日)	山口内科クリニック	内科	541-0215
	中村医院	外科	541-1331
3/30 (日)	吹上共立診療所	内科	548-3865
	プライムクリニック	外科	543-8888



◀休日当番薬局は市HPをご覧ください



- 県救急電話相談(大人・小児の相談、医療機関案内) ☎#7119又は048-824-4199(24時間対応)
- 鴻巣市医師会救急ダイヤル ☎543-9900(24時間対応)
- 夜間診療所 ☎543-1561 診療日 年末年始を除く平日の19時～22時(受付=19時～21時45分)
診療科目 内科・小児科 ※軽症の応急処置に限る(熱のある方は事前に連絡してください)



高校1年生相当の方とキャッチアップ接種対象の方へ 子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)無料接種期間の延長

今夏以降の大幅な需要増により、HPVワクチンを希望しても接種できなかった方に対し、公費(無料)接種期間が延長されました。

子宮頸がんは、HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が原因と考えられています。このウイルスは、女性の多くが“一生に一度は感染する”といわれるウイルスです。感染しても、ほとんどの人ではウイルスが自然に消えますが、一部の人でがんになってしまうことがあります。現在、感染した後どのような人ががんになるのかわかっていないため、感染を防ぐことががんにならないための手段です。接種方法などの詳細は市HPをご覧ください。

期間 令和8年3月31日まで

対象 次のいずれかに該当する方

- キャッチアップ接種対象者のうち、令和4年4月1日から令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方
- 平成20年度生まれの女子で、令和4年4月1日から令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方

問合せ 健康づくり課(内線2656)



がんワンストップ相談

働くがん患者さんの治療と仕事の両立を支援するため、複数の専門職による相談会を開催します。

日時 2月20日(木)、3月6・13日(木) 18時15分～20時15分(最終受付19時45分)

対象 県内在住・在勤で就労中のがん患者の方(休職中の方も含む)

内容 対面・電話・オンラインで看護師・医療ソーシャルワーカー・両立支援促進員に相談できます

費用 無料

申込み 埼玉県HP、電話またはメールで埼玉県疾病対策課(a3590-06@pref.saitama.lg.jp)

問合せ 埼玉県疾病対策課(☎048-830-3651)



睡眠障害について

質の良い睡眠は健康維持の基本であり、心身のリフレッシュに欠かせないものです。しかし、現代社会ではストレスや不規則な生活習慣により、睡眠障害を抱える人が増えています。睡眠障害とは、睡眠の質や量に問題があり、日中の活動に支障をきたす状態を指します。

主な睡眠障害には、不眠症、睡眠時無呼吸症候群、過眠症、レストレスレッグス症候群(むずむず脚症候群)などがあります。不眠症は、寝つきが悪い、途中で目が覚める、早朝に目が覚めてしまうといった症状が特徴です。睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に呼吸が一時的に止まることで、日中の強い眠気や集中力の低下を引き起こします。レストレスレッグス症候群は、脚などに不快な感覚が生じ、安眠を妨げます。

睡眠障害の原因は多岐にわたり、ストレスや不安、うつ病などの精神的要因、アルコールやカフェインの過剰摂取、喫煙、不規則な生活リズム、さらには肥満や高血圧、糖尿病などの基礎疾患も関与します。また、スマートフォンやパソコンの使用によるブルーライトの影響も指摘されています。

改善策としては、規則正しい生活リズムを確立し、毎日同じ時間に就寝・起床することが重要です。寝室の環境を整え、静かで暗く、快適な温度に保つことも効果的です。就寝前にはリラックスできる習慣を取り入れ、カフェインやアルコールの摂取は控えましょう。また、寝る前の1時間は電子機器の使用を避けることをおすすめします。

もし、睡眠に関する悩みが続く場合や、日中の眠気が強いと感じる場合は、医師に相談してください。適切な診断と治療により、睡眠障害は改善できます。

質の良い睡眠を取り戻し、健康な生活を送りましょう。

(鴻巣市医師会)