

こころとからだの健康づくりメニュー



- ☆対象は鴻巣市民の方です。
 ☆費用の記載がない場合は無料です。
 ☆日程や会場等、掲載内容が変更になる場合があります。
 ☆広報かがやき、市ホームページもご覧ください。

鴻巣市健康づくり課 検索



問合せ

鴻巣市保健センター

【住 所】鴻巣市中央2-1

【電 話】543-1561

【FAX】543-5749

健康相談のメニュー

こころの健康相談(臨床心理士・精神保健福祉士)

会場 鴻巣市保健センター・吹上生涯学習センター
 時間 ①9:30 ②10:30 ③13:30 ④14:30 ⑤15:30
 ※★の日程以外は③④⑤の時間のみ
 内容 さまざまな心の悩みの相談(1人1時間程度)
 申込 前日までに鴻巣市保健センターへ電話

鴻巣市保健センター		
4月23日(水)	★5月19日(月)	6月3日(火)
6月19日(木)	★7月3日(木)	7月29日(火)
8月7日(木)	★8月25日(月)	★9月29日(月)
10月16日(木)	10月28日(火)	11月4日(火)
11月25日(火)	12月2日(火)	12月25日(木)
★1月15日(木)	1月27日(火)	★2月5日(木)
★3月23日(月)		

吹上生涯学習センター	吹上地域内施設
5月29日(木)	9月4日(木)
	2月25日(水)

いきいき健康相談(保健師・管理栄養士)

会場 鴻巣市保健センター・吹上生涯学習センター
 時間 【午前】①9:00 ②10:00 ③11:00
 【午後】①13:30 ②14:30 ③15:30
 内容 高血圧、糖尿病、肥満、女性特有の症状等、健康・栄養に関する相談
 申込 前日までに鴻巣市保健センターへ電話

鴻巣市保健センター			
5月2日(金)	午前	11月11日(火)	午後
6月5日(木)	午後	12月1日(月)	午前
7月2日(水)	午後	1月19日(月)	午前
8月4日(月)	午後	2月24日(火)	午前
9月1日(月)	午前	3月10日(火)	午後
10月10日(金)	午前		

吹上生涯学習センター			
10月28日(火)	午後	12月17日(水)	午後
2月5日(木)	午後		

暮らしとこころの総合相談会

会場 鴻巣市保健センター
 内容 生活面の問題・こころの健康問題・失業・多重債務・相続・職場のトラブル・ひきこもり等の悩みについて専門家による相談会
 申込・問合せ 暮らしとこころの総合相談会事務局へ電話
 電話 048-782-4675 月～金・10時～17時
 (祝日・12月28日から1月3日を除く)

回	日時	予約受付期間
1	7月9日(水)11時～15時	6月16日(月)～7月8日(火)
2	10月26日(日)13時～17時	9月19日(金)～10月24日(金)
3	12月5日(金)11時～15時	11月7日(金)～12月4日(木)
4	3月11日(水)11時～15時	2月6日(金)～3月10日(火)

ストレスチェック
 「こころの
 体温計」



「鴻巣市 こころの相談窓口」

検索

※市のホームページにリンクしています



イベントのメニュー

食育講演会

「食方で変わる未来」
 ～病気を防ぐ健康な食行動～

会場 クレアこうのす小ホール
 日時 8月20日(水)14:00～15:30(13:45 開場)
 定員 150人(先着順)
 講師 樋川 直司 氏
 相模女子大学教授
 保育 10人(先着順)
 申込 7月1日(火)9:00から8月18日(月)17:00までに
 鴻巣市保健センターへ電話または Web 予約



SDGs未来都市
 KONOSU



二次元コードは関連する市のホームページ
 や電子申請画面が表示されます



◎ としも ⑤ けて安心 ⑥ びのび ⑨ こやか健(検)診！！
健(検)診のメニュー

※勤務先等で同様の健(検)診を受ける機会のある方は受診できません

健(検)診の受診方法

健(検)診種別	申込先	受診券(ハガキ)	受診先	結 果
1. 個別健(検)診	実施医療機関	5月下旬に郵送されます	※実施医療機関	受診した医療機関で受け取ります
2. 集団検診	鴻巣市保健センター	＜胃がん・肺がん検診＞ 受診券不要 ＜乳がん検診＞ 5月下旬に郵送されます	＜胃がん・肺がん検診＞ 鴻巣市保健センター、川里生涯学習センター、田間宮生涯学習センター、 あたご公民館、吹上地域内施設 ＜乳がん検診＞ 鴻巣市保健センター、吹上地域内施設	検診受診後、おおよそ 1～2か月で自宅に郵送されます

※個別健(検)診の実施医療機関は、受診券(ハガキ)や広報5月号に掲載

1. 個別健(検)診

※鴻巣市国民健康保険に加入されている方は『特定健康診査』、後期高齢者医療制度に加入されている方は『健康診査』と同時に受診することをおすすめします(『特定健康診査』、『健康診査』の実施期間は6～2月まで)

	健(検)診名	実施期間	健(検)診費用	対象年齢	対象条件	健(検)診内容
がん検診	大腸がん検診	6～2月	300 円	40 歳以上		問診、便潜血検査(2日法)
	前立腺がん検診	6～2月	1,000 円	50 歳以上	男性	問診、血液検査
	子宮がん検診	6～2月	頸部 600 円	20 歳以上	女性(隔年) 子宮体部がん検診は 医師が判断した方	問診、視診、内診 頸部細胞診
			頸部・体部 1,100 円			
	乳がん検診	6～2月	1,000 円	40 歳以上	女性(隔年)	問診、視触診 乳房エックス線検査 (マンモグラフィ)
	胃ペプシノゲン 検診	6～2月	500 円	40 歳・45 歳・50 歳・55 歳・60 歳・ 65 歳・70 歳・75 歳		問診、血液検査
その他の健(検)診	肝炎ウイルス検診	6～2月	無料	40 歳以上	過去に同様の検診を受けたことのない方	問診、血液検査
	30代健康診査	6～2月	1,000 円	30～39 歳	勤務先等で受診の 機会のない方	問診、計測、診察 血圧測定、尿検査 血液検査
	骨粗しょう症検診	6～2月	500 円	30 歳・35 歳・40 歳・45 歳・50 歳・55 歳・ 60 歳・65 歳・70 歳 の女性		問診、骨密度検査 (エックス線、超音波など)
	成人歯科健診	通 年	400 円	30 歳または 40 歳以上	※事前に鴻巣市保健セン ターに申込みが必要です	むし歯、歯周病等の診査
	はたち 20 歳の歯科健診	令和7年4月15日～ 令和8年3月31日	無料	20 歳	※令和7年度中に 20歳になる方	むし歯、歯周病等の診査

鴻巣市国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方へ 問合せ：国保年金課 保健事業担当 541 - 1321(代)

健(検)診名	健(検)診費用	対象年齢	対象条件	実施時期	健(検)診内容
特定健康診査 (個別)	無料	40～74歳	鴻巣市国民 健康保険加入者	6～2月	問診、身体計測、診察、血圧測定、尿検査、 血液検査、心電図検査 ※該当者のみ眼底検査
健康診査 (個別)	無料	75歳以上 65歳以上の 障がい認定含む	後期高齢者 医療制度加入者		問診、身体計測、診察、血圧測定、尿検査、 血液検査、心電図検査
人間ドック (個別)	【簡易1日人間ドック (市内19医療機関)】 自己負担額11,700円 【一般人間ドック】 オプション検査を除いた 費用の7割を助成 助成限度額27,000円	30歳以上	鴻巣市国民 健康保険加入者 後期高齢者 医療制度加入者	通 年	【簡易1日人間ドック】 問診、身体計測、診察、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図 検査、胸部エックス線検査、胃部内視鏡またはエックス線検査、 腹部超音波検査、便潜血反応検査、総合判定 【一般人間ドック】 簡易1日人間ドックに準じますが、医療機関によって異なる場 合があります
脳ドック (個別)	オプション検査を除いた 費用の7割を助成 助成限度額28,000円	35歳以上			必須検査項目：磁気共鳴断層撮影(MRI)・磁気共鳴 血管撮影(MRA)※検査していない場合は助成対象外

※人間ドック、脳ドックの助成は、税などの未納がない方が対象となります。

2. 集団検診

健(検)診名	健(検)診費用	対象年齢	対象条件	健(検)診内容
胃がん検診	500 円	40 歳以上		問診、バリウム造影検査
肺がん・結核検診	無料 喀痰検査 300 円		喀痰検査は問診の結果 該当者のみ	問診、胸部エックス線検査
乳がん検診	500 円		女性(隔年)	問診、乳房エックス線検査(マンモグラフィ)

【申込方法】下表の申込開始日の 9:00 から鴻巣市保健センターへ電話し、希望の検診日と検診当日受付時間をお伝えください。

※定員に満たないときは、検診日前日の 17:00(検診日前日が土・日・祝日にあたる場合は、直前の平日 17:00) まで受付

【検診当日受付時間】

〈胃がん・肺がん〉(鴻巣市保健センター)①8:30~9:00 ②9:30~10:00 ③10:30~11:00

(その他の会場)②9:30~10:00 ③10:30~11:00

(男女の会場)②9:30~10:00 男性 ③10:30~11:00 女性

〈乳がん検診〉(鴻巣市保健センター)①9:00~9:30 ②10:00~10:30

(フジモール吹上・吹上地域内施設)①10:30~11:00 ②11:30~12:00 ③12:30~13:00 ④13:30~14:00

※検診日に変更が生じる可能性があります。詳細は広報をご確認ください。広報 5 月号、8 月号、10 月号に掲載予定



胃がん・肺がん・結核検診			
検診会場	検診日		申込開始日
鴻巣市 保健センター	11 月 13 日(木)	女	8 月 26 日(火) 9 時から
	11 月 14 日(金)	男	
	11 月 15 日(土)	男女	
	11 月 17 日(月)	男	
	11 月 18 日(火)	女	
	11 月 19 日(水)	男	
	12 月 16 日(火)	女	
	12 月 17 日(水)	男	
	12 月 18 日(木)	女	
川里生涯 学習センター	9 月 18 日(木)	男女	8 月 22 日(金) 9 時から
田間宮生涯 学習センター	10 月 31 日(金)	男女	
あたご公民館	10 月 22 日(水)	男女	
吹上地域内施設 ※会場は広報、 ホームページで ご確認ください。	9 月 25 日(木)	女	
	9 月 26 日(金)	男	
	9 月 27 日(土)	男女	
	9 月 30 日(火)	女	
	10 月 1 日(水)	男	
	10 月 2 日(木)	女	
	10 月 15 日(水)	男	
	10 月 16 日(木)	女	

乳がん検診		
※個別検診を受診した方は受けられません		
検診会場	検診日	申込開始日
鴻巣市 保健センター	6 月 24 日(火)	【電子申請】
	6 月 25 日(水)	5 月 19 日(月) 9時から
	6 月 26 日(木)	【電話】
	12 月 2 日(火)	5 月 20 日(火) 9時から
	12 月 3 日(水)	【電子申請】
	12 月 4 日(木)	11 月 10 日(月) 9時から
		【電話】
		11 月 11 日(火) 9時から
フジモール吹上 1 階フード ガーデン前	6 月 9 日(月)	【電子申請】
	6 月 10 日(火)	5 月 19 日(月) 9時から
吹上地域内施設 ※会場は広報、 ホームページで ご確認ください。	12 月 9 日(火)	【電話】
	12 月 10 日(水)	5 月 20 日(火) 9時から
		【電子申請】
		11 月 10 日(月) 9時から
		【電話】
		11 月 11 日(火) 9時から

健康手帳

健康手帳は、健康診断や各種検診等の記録や、血圧・体重等の記録をし、ご自身の健康を守るものです。

これまで鴻巣市保健センターで冊子をお配りしていましたが、平成 30 年度より市役所ホームページからダウンロードしてお使い頂くことになりました。また、厚生労働省ホームページからもダウンロードが可能になりましたので、ご自身で印刷しご利用ください。



健康教室のメニュー

大人の発達障がいセミナー

対象 市民
会場 鴻巣市保健センター
時間 13:30～15:30
定員 20 人(先着順)
申込 下記申込期間内に鴻巣市保健センターへ電話

回	と き	内 容	申込期間
1	11月20日 (木)	大人の発達障がいの理解と その対応～家族向け～	10月20日(月) 9:00 から 実施日の前日 17:00 まで
2	11月27日 (木)	大人の発達障がいの理解と その対応～当事者向け～	

女性の健康教室

対象 市内在住の女性
会場 鴻巣市保健センター
時間 10:00～11:30
定員 20 人(先着順)
申込 下記申込期間内に Web 予約または鴻巣市保健センターへ電話

回	と き	内 容	申込期間
1	9月24日 (水)	若い世代から始めよう 食・運動で楽しくととの える更年期対策	8月28日(木) 9:00 から 9月18日(木) 17:00 まで
2	3月2日 (月)	若い世代から始めよう 食・運動で楽しく骨粗し ょう症予防	2月2日(月) 9:00 から 2月24日(火) 17:00 まで

夏休み親子料理教室～親子で楽しくクッキング～

対象 市内在住の小学生とその保護者
時間 10:00～13:00
定員 各会場 20～24 人(先着順)
費用 500 円/人(当日集金)
申込 下記申込期間に Web 予約



と き	会 場 (ご希望の会場をお選びください)	申込期間
8月6日 (水)	鴻巣市保健センター 吹上生涯学習センター 箕田公民館 総合福祉センター	7月14日(月) 9:00 から 7月18日 (金)12:00 まで
8月8日 (金)	鴻巣市保健センター 吹上生涯学習センター 田間宮生涯学習センター 川里生涯学習センター	<キャンセル待ち> 7月18日(金) 13:00 から 7月29日(火) 17:00 まで

こころのリフレッシュ講座

対象 市民
会場 鴻巣市保健センター
時間 13:30～15:00
定員 20 人(先着順)
申込 下記申込期間内に鴻巣市保健センターへ電話

回	と き	内 容	申込期間
1	10月17日 (金)	自分のこころを知ろう (ストレスチェックなど) こころを元気にする方法① アロマでリフレッシュ	9月12日(金) 9:00 から 10月10日 (金)17:00 まで
2	10月23日 (木)	こころとからだの関係を知ろう こころを元気にする方法② 毎日出来るちょこっと ストレッチ	

食育ボランティア養成講座

対象 市民
会場 鴻巣市保健センター
時間 9:30～12:00 または 13:30～15:30
定員 20 人(先着順)
費用 500 円(3 日目に集金)
申込 下記申込期間内に鴻巣市保健センターへ電話

回	と き	内 容	申込期間
1	10月22日(水)	・食生活のヒント ・口腔ケア ・フレイル予防のカギは 社会参加にあり！心と 体の健康を守るために ・調理実習 ・運動の秘訣	9月19日(金) 9:00 から 10月20日(月) 17:00 まで
2	11月6日(木)		
3	11月21日(金)		

うんどう教室

対象 市民
内容 屋外の健康運動器具を使った教室
“簡単・やさしい・続けられる”をテーマに運動の習慣化を
目指します
時間 10:00～11:00
定員 なし
申込 不要
持ち物 運動ができる服装、タオル、飲み物



場所	実施曜日	場所	実施曜日
中央児童公園	第2・第4 火曜日	大栄2号公園	第2水曜日
すすかけ公園		生出塚1号公園	第3木曜日
鴻巣宿鞠子公園	第1・第3 火曜日	吹上富士見公園	第3水曜日
大間公園		北新宿生涯学習 センター	第4金曜日
新宿第一公園	第2木曜日		

※実施曜日は原則となります。詳細は鴻巣市ホームページをご確認ください。

いざという時のために…

「鴻巣市 救急医療」

検索

※市のホームページにリンクしています



お医者さんに行くべきか迷ったら、まず相談！

突然のけがや体調の変化は不安が募るもの。そんなとき、家庭での対処方法や
すぐに受診すべきかどうかをご相談ください。(24 時間対応)

◎埼玉県の救急電話相談

#7119

048-824-4199(ダイヤル回線、IP 電話、PHS の場合)

◎鴻巣市医師会救急ダイヤル

048-543-9900

