

健康ひろば



このす健脚ウォーカー ～わくわくウォーキング～

日本ウォーキング協会の専門講師による「正しい歩き方セミナー」を実施します。

誰もが気軽に取り組める「ウォーキング」を通して、運動習慣づくりや心身のリフレッシュ、生活習慣病予防等の健康づくりを応援します。

日 時 12月14日(日)10時～11時30分
(受付9時30分～)

場 所 総合体育館

対 象 市内在住で主治医から運動制限を受けていない方

費 用 無料

持ち物 飲み物、室内用運動靴、動きやすい服装

その他 先着200人にひなちゃんタオルをプレゼントします

申込み 不要

問合せ 保健センター(☎543-1561)



「のすっこ体操」体験型教室を開催

のすっこ体操とは、椅子と重りを使った簡単な筋力運動で、介護予防にとっても効果的です。興味がある方、まずは体験から始めてみませんか？

日 時 ①12月8日(月) 10時～11時30分
②12月15日(月) 10時～11時30分

場 所 ①吹上生涯学習センター
②総合体育館

対 象 市内在住の方

定 員 各20人程度(先着順)

内 容 (1)のすっこ体操の説明、DVD動画
(2)実践 準備体操、おもりを使った6種の筋力体操、整理体操

費 用 無料

持ち物 飲み物、室内用運動靴、動きやすい服装

申込み 11月17日(月)の9時以降に電話で申込み

問合せ 介護保険課(内線2672)



12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

日にち	医療機関名	科目	電話
7日 (日)	このす共生病院	内科 外科	541-1131
14日 (日)	佐野医院	内科	541-2888
	小室クリニック	外科	541-0020
21日 (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
28日 (日)	斉藤内科胃腸医院	内科	541-4345
	ヘリオス会病院	外科	569-3111

日にち	医療機関名	科目	電話
29日 (月)	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
30日 (火)	ふたむら内科クリニック	内科	540-6635
	大塚医院	外科	541-0932
31日 (水)	このす共生病院	内科 外科	541-1131

● 県救急電話相談(大人・小児の相談、医療機関案内) ☎ #7119 または 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)

休日当番薬局は
市HPをご覧ください▶





こどもの健診・相談
などの情報はこちら

◆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

令和7年度 8020よい歯のコンクール表彰式



今年度の8020よい歯のコンクールは、各歯科医院で開催され、8月8日までに診査をした28人の方が受賞されました。受賞された皆さんは、80歳以上で自分の歯を20本以上保たれている方です。健康な歯と口の機能を維持することは、おいしい食べ物を味わい、自分で活発に活動して、満足度の高い生活を送ることにつながります。これからも素敵な歯を大事にしてください。

世界エイズデーおよびHIV・性感染症検査

12月1日は世界エイズデーです。鴻巣保健所では、無料・匿名でHIV・性感染症検査を行っています。性感染症の不安がある方は、保健所での検査をご検討ください。

日程 毎月第2月曜日、第4火曜日(HIV・梅毒等5項目)

場所 鴻巣保健所

予約 事前予約制(電子のみ)

問合せ 鴻巣保健所

(☎541-0249・音声ガイダンス1番)

しっかり手洗いで、 ノロウイルスから身を守ろう！

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、冬場に多く発生します。感染防止対策のポイントは次の3点です。

①しっかり手洗い

トイレやおむつ交換の後、調理前、食事前などには、石けんをよく泡立てて手を洗い、流水で十分にすすぐ。「洗う・すすぐ」を2回繰り返す「2度洗い」が効果的。

②食品の十分な加熱

食品は中心温度85℃～90℃で90秒間以上加熱する。特にカキなどの二枚貝は、ノロウイルスを持っていることが多いため、生で食べることを控え、調理の際は他の食品を汚染しないよう注意する。

③洗浄と消毒の徹底

調理器具はよく洗ってから、熱湯や塩素系消毒剤などで消毒する。

■おう吐物や下痢便の処理に注意

感染した人のおう吐物や便には、多くのノロウイルスが含まれます。使い捨てのマスクと手袋を着用し、周りに広げないように雑巾やタオルなどで汚物をしっかり取り除いた後、塩素系消毒剤を用いて消毒しましょう。処理した後は、手洗い、うがいをよく行いましょう。

問合せ 鴻巣保健所
(☎541-0249・音声ガイダンス3番)



アイフレイルについて

アイフレイルとは、加齢による目の機能低下のことです。失明原因の上位を占める緑内障、糖尿病網膜症、加齢黄斑変性などの早期の治療介入を必要とする状態から、かすみなどの不快感を感じたり、若いころに比べてなんとなく見にくいと感じる程度の状態まで含んだ概念です。

次のセルフチェックで2つ以上当てはまった方はアイフレイルかもしれません。

- ①目が疲れやすくなった
- ②夕方になると見にくくなることもある
- ③新聞や本を長時間見ることが少なくなった
- ④食事の時にテーブルを汚すことがある
- ⑤眼鏡をかけても良く見えないと感じることが多くなった
- ⑥まぶしく感じやすい
- ⑦まばたきしないとはつきり見えないことがある
- ⑧まつすぐの線が波打って見えることがある
- ⑨段差や階段で危ないと感じたことがある
- ⑩信号や道路標識を見落としたことがある

実際には、こういった自覚症状は歳のせいと片づけられていることが多いです。一方で、アイフレイルの症状の中には身体症状やうつ病の症状と重なるものがあります。必要であれば眼科以外に、精神科・心療内科の受診も検討してみましよう。

暗いところで見づらい、コントラスト視力の低下、視野狭窄、色覚の老化などはアイフレイルの症状でもあります。そういった症状は、転倒、車の事故、認知症などのリスクの増加、意欲の低下などにつながることも言われています。

緑内障、糖尿病網膜症、加齢黄斑変性などの慢性疾患では、初期に無症状なことが多く、かなり進行しないと自覚症状が現れにくいです。気がなったら早めに眼科受診をして、目の健康寿命をのばす事が大切です。

(鴻巣市医師会)