

健康ひろば

麻しん風しん混合(MR)ワクチン接種はお済みですか

「麻しん」とは、一般的に「はしか」と呼ばれるものです。麻しんは、とても感染力が強く、マスクや手洗いでは防ぐことができません。ワクチンの接種が感染を防ぐただ1つの方法です。

【令和8年度の対象年齢・接種期間】

	対象年齢	接種期間
第1期	生後12か月から24か月に至るまでのお子さん	2歳の誕生日の前日まで
第2期	5歳または6歳で小学校就学前年度のお子さん(年長児)	令和9年3月31日まで

【定期予防接種期間の延長】

	対象者
第1期	令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれのお子さん
第2期	平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれのお子さん
第5期	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で、令和6年度末までに抗体検査を実施した結果、風しんの抗体が不十分だった方 ※令和7年度以降、抗体検査をした方は対象外

費用 無料

※対象年齢以外および接種期間を過ぎた場合は有料

医療機関 市内委託医療機関(市外の医療機関での接種を希望する場合はお問い合わせください)

MRワクチンの供給不足により令和6年度中に接種を受けることができなかった方は、接種期間が令和9年3月31日まで延長となりました。

問合せ 健康づくり課(☎543-1561)

8020よい歯のコンクール

- 応募資格**
- 市内在住の方
 - 80歳以上(令和8年4月1日現在)で、自分の歯が20本以上ある健康な方
 - 当コンクールで表彰経験がない方

実施方法 北足立歯科医師会の会員診療所にて口腔内診査を行います

- その他**
- 予約をしてから受診してください
 - 会員診療所が不明な場合は、お問い合わせください
 - 後日表彰予定です

応募締切 8月7日(金)

問合せ 北足立歯科医師会(☎048-596-0275)

日本脳炎 定期予防接種の特例

平成17～21年度まで、国の通知により接種の積極的な勧奨を差し控えていた時期に、接種期間を逃した方に対して、特例措置として対象年齢を延長して接種を受けることができます。

対象 平成19年4月1日以前生まれの方

接種期限 20歳になる前日まで

回数 1期末接種分+2期

※転入等で個別通知が届かない方や、該当者で接種を希望される方は、お問い合わせください

問合せ 健康づくり課(☎543-1561)

7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
5日 (日)	北鴻巣クリニック	内科	596-1423
	中村医院	外科	541-1331
12日 (日)	ふたむら内科クリニック	内科	540-6635
	プライムクリニック	外科	543-8888
19日 (日)	山口内科クリニック	内科	541-0215
	星野医院	外科	542-8911

日にち	医療機関名	科目	電話
20日 (月・祝)	吹上共立診療所	内科	548-3865
	鴻巣血管外科クリニック	外科	597-5511
26日 (日)	たけうちクリニック	内科	594-7701
	埼玉脳神経外科病院	外科	541-2800

● 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



6月は食育月間 筋力を保つために

年齢を重ねてもいつまでも健康に過ごすために、筋力を維持することはとても大切です。

筋力を維持するためには、筋肉の量(重さ)と筋肉の質(筋繊維の密度)が重要です。筋肉の量と質を維持し、筋力を保つ運動と食事のポイントをお伝えします。

運動

①普段の生活で、少しでも多く動くことを意識する。

無理なく続けることが大切です。

(例)こまめに立ち上がる、エレベーターより階段を使うなど

②大きな筋肉(太ももなど)を鍛える。

(例)ゆっくりスクワットなど

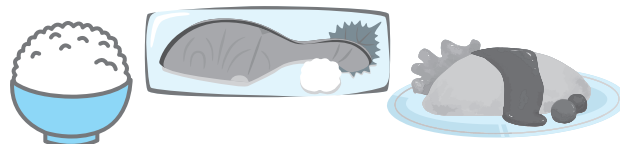
食事

①主菜(たんぱく質)を十分にとる。

肉類、魚介類、卵、牛乳・乳製品などから、良質のたんぱく質をとりましょう。

②主食(炭水化物)もしっかりとる。

主食(ごはん、パン、麺など)にもたんぱく質は含まれています。炭水化物が不足すると、必要なエネルギーを得るために筋肉が分解されてしまいます。



こころのリフレッシュ講座



「睡眠と健康」～睡眠の質を高める健康生活～

日時 7月21日(火)

①13時30分～15時 ②15時～16時15分

場所 保健センター

対象 市内在住の方 定員 20人(先着順)

内容 ①こころの疲れをリセットする(快適な睡眠のとり方) ②こころもからだも軽やかになる運動(ストレッチ・スローエアロビック)

費用 無料

持ち物 タオル・飲み物・筆記用具・動きやすい服装

申込み 6月23日(火)9時から7月14日(火)17時まで
に電子申請または電話で保健センター

問合せ 健康づくり課(☎543-1561)

暮らしとこころの総合相談会

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・ひきこもりなどの悩みについて、弁護士、司法書士、社会福祉士、精神保健福祉士が相談をお受けします(要予約)。

日時 7月8日(水)11時～15時

場所 保健センター

対象 市内在住の方

費用 無料

申込み 6月15日(月)から7月7日(火)の平日10時から17時に電話で暮らしとこころの総合相談会事務局

問合せ 暮らしとこころの総合相談会事務局(☎048-782-4675)



健康生活

食物アレルギー

国民の約3人に1人が何らかのアレルギー(食物、ダニ、ハウスダスト、花粉、カビなど)を持っているといわれています。中でも食物アレルギーは、重症になると命に関わることもあり、注意が必要です。乳幼児期に発症することが多く、年齢とともに寛解(かんかい)治療が続いているものの、症状が治まり穏やかな状態)していくケースがほとんどを占めます。一方で、一部の食品では耐性が獲得されにくいものもあります。

原因となる食品は、これまで鶏卵、牛乳、小麦の順に多いとされてきましたが、近年は鶏卵に次いでグルミが多くなるなど、木の実類のアレルギーが増えています。このため、加工食品への表示が義務付けられている「特定原材料」に、令和5年からクルミが、令和8年からカシューナッツが追加されました。また、できるだけ表示することが推奨されている「特定原材料に準ずるもの」にも、令和6年からマカダミアナッツが、令和8年からピスタチオが追加されました。

木の実類はお菓子などの加工食品に含まれていることも多いため、木の実アレルギーのある方やそのご家族、周囲の方は、見た目だけで判断するのではなく、食品表示をよく確認することをおすすめします。

「食物アレルギーかもしれない」と思った場合は、自己判断せず、必ず医療機関を受診しましょう。消化器の症状(激しい腹痛、嘔吐など)、呼吸器の症状(息苦しさ、激しいせき込みなど)、全身の症状(ぐったりしている、意識がもうろうとしているなど)がある場合は、すぐに救急車を呼んでください。

食物アレルギーを持つ本人だけでなく、周囲の方も正しく理解し、協力して予防に努めましょう。

(健康づくり課)