

健康ひろば

新たな受診スタイル! がん検診をまとめて受診

胃がん、肺がん・結核、乳がん検診

会 場	検診日時(受付時間)				申込開始日
	男性		女性		
川里生涯学習センター	9月10日(木)	③	9月10日(木)	①	【電話申込】 8月3日(月) 9時～

胃がん、肺がん・結核検診

会 場	検診日時(受付時間)				申込開始日
	男性		女性		
田間宮生涯学習センター	9月30日(水)	① ②	9月30日(水)	③ ④	【電子申請】 7月29日(水)9時～31日(金)17時 【電話申込】 8月4日(火)9時～
吹上生涯学習センター ※当日は混雑しますので、 公共交通機関をご利用ください	10月8日(木)、22日(木)	①～④	10月7日(水)、9日(金)、 21日(水)	①～④	
	10月10日(土)	① ②	10月10日(土)	③ ④	

〔共通事項〕

受付時間 ①9時30分 ②10時 ③10時30分 ④11時

対 象 市内在住で40歳以上の方(昭和62年4月1日以前に生まれた方)

※勤務先で受診される方は、受診できません

そ の 他 ●一部日程で、血管年齢測定とベジチェックを実施します
●生活保護世帯は受給証持参で無料

申 込 み 申込開始日以降に電子申請または電話(☎543-1561、543-1562)



▲田間宮生涯学習センター
電子申請



▲吹上生涯学習センター
電子申請

	検査内容	費用	注意事項
胃がん	問診 バリウム造影検査	500円	受診できない方 ●消化器系の手術を1年以内に受けた、または治療中や経過観察 ●脳血管疾患の既往がある方 ●重度の便秘の方 ●嚥下障害のある方 ●立てない方や手すりをつかめない方等、詳細は市HPに記載
肺がん・結核	問診 胸部エックス線検査	無料	今年度より喀痰検査の実施はなくなりました
乳がん	問診 乳房エックス線検査	※500円	詳細は広報5月号 ※クーポン対象者は無料

8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
2日 (日)	あおばクリニック 高橋胃腸科医院	内科 外科	580-5670 542-5018
9日 (日)	鴻巣第一クリニック 仁科整形外科	内科 外科	542-5566 543-7099
11日 (火・祝)	田嶋医院 村越外科胃腸科肛門科	内科 外科	548-6230 548-0048

日にち	医療機関名	科目	電話
16日 (日)	おおさきクリニック 坪山整形外科	内科 外科	580-7720 548-0052
23日 (日)	ひまわりこどもクリニック 鴻北クリニック	内科 外科	544-5600 595-3733
30日 (日)	清水こども医院 鴻巣外科胃腸科	内科 外科	540-6360 543-7770

●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



食育ボランティア養成講座

健康や食に関する正しい知識を幅広く学べる全3回の講座です。あなたも食育ボランティアとして、地域の健康づくりをする仲間になりませんか？

	日程	内容	講師
1	8月26日(水) 13時30分～15時30分	●家庭で実践！食中毒予防 ●地域で活躍する食育ボランティア	県職員、市管理栄養士
2	9月8日(火) 13時30分～16時	●今日からはじめる運動習慣 ●オーラルフレイルと口腔ケア	健康運動指導士 口腔保健センター歯科衛生士
3	9月30日(水) 9時30分～14時30分	【午前】●栄養バランスの良い献立の立て方を知ろう ●バランス食の調理実習	市管理栄養士
		【午後】●食改との座談会	食生活改善推進員

場 所 保健センター **対 象** 市内在住で食育ボランティアとして活動する意欲のある方
定 員 20人(先着順) **費 用** 600円(食材料費・3日目に集金)
申込み 7月22日(水) 9時～8月12日(水) 17時までに電話で保健センター
問合せ 保健センター(☎543-1561)

ヘルスアップ教室



日 時 総合体育館＝9月6日(日)～、
コスモアリーナふきあげ＝10月1日(木)～
10時～11時30分 全3回 ※2回目以降の
日程は二次元コードをご覧ください
対 象 18歳以上の市内在住で主治医からの運動制限を受けていない方
定 員 各会場40人(先着順) **費 用** 無料
申 込 7月27日(月)～8月17日(月)に電子申請、電話または直接コスモアリーナふきあげ(☎548-3112)

防ごう!夏の食中毒

気温、湿度が高くなる季節は、食中毒のリスクが高くなります。特に生や加熱不十分の肉を原因としたカンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157などの菌による食中毒が毎年発生しています。みんなで食中毒を予防しましょう！

- 食材は購入後すぐに冷蔵庫へ
- 肉はよく焼きましょう
- 調理後に保管する場合は冷蔵庫で

問合せ 鴻巣保健所(☎541-0249)

健康生活 いづものむし歯の原因と予防

こどもをむし歯から守るのは、親の管理にかかっていると言っても過言ではありません。ここでは、そのための知識を身につけていただきたいと思います。

まず、乳歯は永久歯と比べ、柔らかくむし歯になりやすいため、よりケアが必要になります。そのケアとは「食生活」、「細菌を感染させない」、「歯磨き習慣」になります。

食生活とは、飲んだり食べたりすると口の中が酸性になり、歯が溶けやすくなります。時間が経つと酸性から中性に自然と戻りますが、中性に戻る前に飲んだり食べたりすると再びむし歯になりやすい酸性になってしまうます。だから食いやだらだら飲みは避け、むし歯になりやすい環境が長時間続かないようにしましょう。

つぎに細菌を感染させないということです。むし歯の原因菌は親や周囲の人の唾液を介して感染します。1歳半から3歳頃に移りやすく、この時期にむし歯菌が定着してしまうとむし歯になりやすくなってしまいます。食べ物の口移しや食器・箸・コップの共有、唇へのキスも菌が移る原因です。親自身のむし歯・歯周病菌を減らし、親子共に口内環境を良好に保ちましょう。

最後に歯磨き習慣です。お子さん自身だけでは磨き残しがどうしても多いので、親の仕上げ磨きが必要です。さらに歯科医院での歯磨き指導、定期的なフッ素塗布などはむし歯の予防に非常に有効ですので、かかりつけの歯科医院で相談してみてください。歯科医院がお子さんの歯を削る場所ではなく、むし歯を予防する場所になることを願っております。

(北足立歯科医師会)

