



▲こどもの健診・相談などの情報はこちら

健康ひろば



ひとりで抱えていませんか？

9月10日から16日は自殺予防週間

自殺には健康や経済問題など様々な背景があり、心理的に追い詰められ、生きていても役に立たないと思ひ込んだり、自殺以外に解決策が考えられなくなってしまった末の行動とされています。

大切ないのちを自殺から救うために必要なことは、様々な悩みをひとりで抱え込まないこと、周りの人が自殺の危険を示すサインに早めに気づくことが大切です。



▲市 HP

問合せ 健康づくり課(内線2659)

すこやかキッズ体操教室

親子で一緒に楽しみながら運動ができるエクササイズ教室です。

日時 10月3日・17日、11月14日・28日、
12月12日(土) 全5回
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4歳～小学1年生(令和9年3月31日時点)の児童と保護者

定員 50組100人(先着順) 費用 無料

申込 8月31日(月)～9月14日(月)に電子申請、電話または直接コスモスアリーナふきあげ(☎548-3112)



▲電子申請

9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
6日	昭和クリニック	内科	548-0025
(日)	小室クリニック	外科	541-0020
13日	サンビレッジクリニック鴻巣	内科	540-0088
(日)	わたまクリニック	外科	541-5756
20日	河野小児科医院	内科	541-0146
(日)	ヘリオス会病院	外科	569-3111
21日	こうのす共生病院	内科	541-1131
(月・祝)	こうのす共生病院	外科	541-1131

日にち	医療機関名	科目	電話
22日	佐野医院	内科	541-2888
(火・休)	湯本フラワー通りクリニック	外科	595-1711
23日	山田ハートクリニック	内科	540-4180
(水・祝)	大塚医院	外科	541-0932
27日	齊藤内科胃腸医院	内科	541-4345
(日)	中村医院	外科	541-1331

●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▶



健康生活

心臓をいたわる生活、できていますか？

8月10日は、「810」(ハート)の語呂合わせから、日本心臓財団が提唱する「健康ハートの日」です。毎日休まず働いている心臓をいたわりながら、自分や家族の健康について見直してみませんか。

＜健康チェックをやってみましょう＞

- 階段や坂道で息切れしやすくなった
- 健康診断の血圧が気になっている
- 塩分の多い食事が好き
- 最近、運動不足を感じている
- 睡眠不足や疲れが続いている
- 暑くても水分をあまり取らない
- お酒を飲む機会が多い
- タバコを吸っている

□「まだ大丈夫」と健(検)診を後回しにしている
1つでも当てはまった方は、生活習慣を見直すチャンスかもしれません。

心臓病や脳卒中などの循環器病は、生活習慣と深く関わっています。暑さで疲れがたまりやすいこの時期は、生活リズムや食事を見直す良い機会です。

日本心臓財団では、健康な心臓を守るために「健康ハート10か条」を呼びかけています。減塩や栄養バランスの良い食事、適度な運動、ストレス解消、節酒、禁煙を心掛けるとともに、毎年の健康診断を受けることが大切です。

「運動不足かも」「塩分を取り過ぎているかも」など、まずは自分の生活を振り返ることが健康づくりの第一歩です。未来の健康のために、できることをひとつから始めてみませんか。この機会に、ぜひ健(検)診を受けましょう。

出典：公益財団法人日本心臓財団8月10日は健康ハートの日について

(健康づくり課)