健康ひろば

― 健(検)診は未来の自分へのプレゼント ―　年に1回、健(検)診を受けましょう

「元気だから大丈夫」と思っていませんか。高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、自覚症状がないまま進行することがあります。年に1回の健(検)診で、自分の健康状態を確認しましょう。

生活習慣病の予防・早期発見が大切です



鴻巣市では、生活習慣病に関連する循環器疾患が主な死亡原因の一つとなっています。生活習慣病は、偏った食事、運動不足、睡眠不足、喫煙などの生活習慣が深く関わります。血圧や血糖、脂質などの異常は、気付かないうちに進行し、血管が傷つき、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気につながることがあります。

⇒　「症状がないから大丈夫」ではなく、
「症状がない今こそ、健(検)診」を

健(検)診を受ける3つのメリット

1 早期発見

自覚症状のない病気や異常を、早い段階で見つけることができます。

2 重症化予防

生活習慣の改善や治療に早めにつなげ、重症化を防ぎやすくします。

3 健康状態を確認

毎年の結果を比較することで、身体の変化を確認できます。

鴻巣市で受けられる健(検)診

国民健康保険　後期高齢者医療制度 加入者が対象

問合せ　国保年金課(内線2654)

- 特定健康診査
- 健康診査(後期高齢者健診)
- 人間ドック
- 脳ドック

※特定健康診査などの健診は、加入している健康保険の保険者が実施するものです。ご自身が対象となる健診は、加入している保険の種類によって異なります

▲特定健診(国保)　▲健康診査(後期)　▲人間ドック(国保)脳ドック

鴻巣市民が対象

問合せ　健康づくり課(☎543-1561)

- 30代健康診査
- 大腸がん検診
- 胃がん検診
- 肺がん検診
- 乳がん検診
- 子宮がん検診
- 前立腺がん検診
- 肝炎ウイルス検診
- 骨粗しょう症検診
- 胃ペプシノゲン検診
- 成人歯科健診
- 20歳の歯科健診

右の二次元コードから市HPをご確認ください

こどもの健診・相談
などの情報はこちら



性感染症にご注意を!

12月1日はエイズのまん延防止と差別・偏見の解消のために定められた世界エイズデーです。これを機にエイズをはじめ、性感染症について考えてみませんか。特に2022年以降は梅毒が増加しており、依然として流行している状況です。性感染症は、日頃から誰もが自分のこととして適切に予防すること、検査による早期発見・早期治療が大切です。

鴻巣保健所では、性感染症への不安がある方を対象に、無料・匿名で検査を実施しています。保健所での検査をぜひご検討ください。

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
(☎048-541-0249・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。

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。

問合せ　鴻巣保健所
(☎048-541-0249・音声ガイダンス3番)

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
6日(日)	サンビレッジクリニック鴻巣	内科	540-0088
	ヘリオス会病院	外科	569-3111
13日(日)	河野小児科医院	内科	541-0146
	湯本フラワー通りクリニック	外科	595-1711
20日(日)	こうのす共生病院	内科	541-1131
		外科	
27日(日)	佐野医院	内科	541-2888
	大塚医院	外科	541-0932

- **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

年末(12/29～12/31)の休日当番医は、来月号(広報こうのす12月号)に掲載します

いきいき健康生活

訪問看護の役割

訪問看護とは、病気や障がいのある方が住み慣れた自宅・地域で療養生活を送れるように看護師が居宅(自宅や介護施設等)を訪問してサポートする在宅サービスです。

訪問看護師は、医療と生活の両方の視点から「その人らしい暮らし」を支援するのが大きな役割になります。

訪問看護師が訪問先で提供する看護ケアは次のようなものです。

①療養生活と健康の管理
全身状態の観察を行い、病状の悪化を防ぎます。

②医師の指示に基づく医療処置
点滴・注射・褥瘡(床ずれ)ケア、医療機器の管理などを自宅で行います。

③日常生活の支援と自立支援
食事・排泄・入浴の介助やリハビリを行い本人の持っている力を引き出します。

④家族への介護指導と精神的支援
介護方法のアドバイスを行い、日々の不安や負担をやわらげます。

⑤多職種・他機関との連携
医師・薬剤師・ケアマネジャー・ヘルパーなどと情報を共有、調整役を務めます。

⑥人生の最終段階の支援
住み慣れた自宅で最期まで過ごせるよう苦痛の緩和や精神的ケアを行います。

訪問看護は利用者や家族の意思を尊重した個別的なケアを提供します。心身の変調や生活上の困りごとに素早く対応し医療依存度が高い状態であっても安心して自宅で暮らせる継続的な環境を守り続けています。
(鴻巣訪問看護ステーション)