

のお知らせ

●問い合わせ●

鴻巣保健センター ☎543-1561、FAX 543-5749
 吹上保健センター ☎548-6252、FAX 549-2696
 ※鴻巣保健センターにお車で越しの方は、市役所
 駐車場をご利用ください

🔪 自殺予防対策講演会 「自分も大切な人もココロが 楽になる方法」

会社員時代に過労と心労がきっかけでうつ病と診断された経験から、以前の自分と同じような人の力になりたいと起業した講師による講演会です。うつ専門カウンセラーとして日々さまざまな悩みを抱えた方へのサポート活動を通じて思うこと、自分との対話の方法・悩んでいる人への接し方について伝えていただきます。

とき／1月31日(火)13時30分～15時30分
 ところ／クレアこうのす小ホール

定員／200人(先着順)
 講師／澤登和夫さん(株式会社ありがトン代表・日本セルフパートナーズ協会代表)

費用／無料

申込み／不要

問い合わせ／鴻巣保健センター



澤登和夫さん

🔪 バランスのよい食事で風邪予防を

寒い季節になると、風邪などで体の不調を訴える人が増えてきます。主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をとりましょう。

特に、抵抗力や免疫力を高めるたんぱく質やビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護するビタミンAなど、風邪の予防に欠かせない栄養素をしっかりとることが大切です。体を温める効果がある生姜などもおすすめの食品です。

なお、市ホームページ(「健康レシピ」で検索)には、風邪予防のおすすめレシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。

問い合わせ／鴻巣保健センター

■風邪予防に効果的な食品

【たんぱく質】魚、肉、卵、大豆、牛乳

【ビタミンA】人参、かぼちゃ、ほうれん草、ブロッコリー

【ビタミンC】白菜、長ねぎ、じゃがいも、みかん、いちご



Q 市販薬を購入する際に注意すること
 とを教えてください

A ① 医師処方
 の薬を飲んで
 いますか?
 医師から処方されている薬があるときは、自己判断で市販薬を一緒に飲まないようにしましょう。両方の薬に含まれている同じ成分の量が増えて薬の安全量を超えてしまうと、副作用が生じるおそれがあります。万が一、発熱、じんましん、水泡など副作用の兆候が出たら、直ちに服用をやめましょう。

② 薬の説明文、箱書きをよく読みましょう
 市販薬の説明文や箱には、薬の用法、用量、効能効果、副作用の可能性や注意点(服用後は運転しない等)など、大切なことが書いてあります。使用前には必ず目を通し、症状や体質に合った薬かどうかを確認しましょう。

③ 症状が治ったら、すぐにやめましょう
 市販薬を使う場合、自分で原因が分かっているときが適しています。例えば「食べ過ぎで胃がもたれる」と感じたら、その症状を改善するために使うわけです。根本的な治療をするためのものではないので、症状が改善したら薬を飲むのをやめましょう。多くの薬は病気を治すのではなく、症状を抑えるだけです。医師の特別な指示のない限り、長期間の服用はやめましょう。

また、飲んでも症状が改善しないときや、体調が悪化したときなどは、使用を中止して、医師や薬剤師に相談してください。



(鴻巣薬剤師会)



保健センターからの

HIV・性感染症検査を実施

鴻巣保健所では、HIV・性感染症検査を行っています。積極的に検査を受けましょう。

とき／12月20日(火)13時30分～14時30分

※原則毎月第2月曜日、第4火曜日に実施

ところ／鴻巣保健所

費用／無料（一部有料の検査有り）

その他／要事前申込み。検査は匿名で行います

問い合わせ／鴻巣保健所（☎541-0249）

！ 看護職の資格をお持ちの方は届出を

法律の改正により、看護職の資格をお持ちで就業していない方は、県ナースセンターへ届出が必要になりました。転居・出産・育児等で離職した方は届出をお願いします。

届出方法／県看護協会ホームページ（「とどけるん」で検索）で入力又は下記へご連絡ください

問い合わせ／県ナースセンター（☎048-824-7220）

ツインキッズクラブ

双子ちゃん・三つ子ちゃんの子育てをしている方、双子以上を妊娠している方、皆さんで集まって、おしゃべりやお友達作りをしませんか。

とき／①1月17日(火) ②3月23日(木)

ところ／①鴻巣保健センター ②吹上保健センター

対象／市内在住で双子以上を妊娠している方及び双子以上のお子さんと保護者

内容／①おやつ作り・フリートーク ②簡単おもち作り・フリートーク

申込み・問い合わせ／開催前日までに吹上保健センターに来所又は電話

女性の健康相談

女性特有の症状（月経異常・産後うつ・更年期障害・尿失禁等）について、保健師が個別相談をお受けします。

とき／1月13日(金)、3月3日(金)

①9時 ②10時 ③11時

ところ／鴻巣保健センター

対象／市内在住の女性

持ち物／健康手帳（お持ちでない方は当日交付）

申込み・問い合わせ／開催前日までに鴻巣保健センターへ来所又は電話



いきいき健康相談

血圧が高め、体重を減らしたいなどの悩みについて、保健師・栄養士が個別相談をお受けします。

とき	ところ・申込み	受付時間
1月17日(火)	鴻巣保健センター	①14時 ②15時
1月24日(火)	吹上保健センター	
2月10日(金)	鴻巣保健センター	①9時30分
2月22日(水)	吹上保健センター	②10時30分
3月2日(木)	鴻巣保健センター	①14時 ②15時
3月21日(火)	吹上保健センター	

対象／市内在住の方

持ち物／健康手帳（お持ちでない方は当日交付）、健康診査を受けたことがある方は結果表

申込み・問い合わせ／開催前日までに、相談を希望する保健センターへ来所又は電話

こころの健康相談

こころの病気について心配されている方に、保健師が相談に応じます。

とき	ところ（保健センター）	
	臨床心理士	保健師
1月13日(金)	鴻巣	吹上
2月2日(木)	鴻巣	吹上
3月1日(水)	鴻巣	吹上

相談時間／臨床心理士＝①9時30分 ②10時30分 ③13時30分 ④14時30分 ⑤15時30分、保健師＝①13時30分 ②14時30分 ③15時30分 ※臨床心理士による相談の奇数月は③～⑤のみ、各回1時間程度で原則1人1回

対象／市内在住の方（家族の方からの相談も可）

申込み・問い合わせ／開催前日までに鴻巣・吹上保健センターへ来所又は電話

訂正とお詫び

広報かがやき11月号16ページに掲載した「水ぼうそう（水痘）任意予防接種費用助成制度が平成29年3月31日で終了」の自己負担額について、誤りがありました。次のとおり訂正しお詫びいたします。

（誤）3,500円 （正）4,400円

