

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お越しの方は、市役所
駐車場をご利用ください

胃がん・肺がん・結核検診のお知らせ

検診会場：鴻巣保健センター		
申込み開始日時	検診日	性別
9月7日(水) 9時～	10月25日(火)	女性
	10月30日(日)	女性
	10月31日(月)	男性
	11月1日(火)	女性
	11月2日(水)	男性
	11月4日(金)	女性
	11月6日(日)	男性
	11月7日(月)	女性
	11月10日(木)	男性

検診会場：吹上保健センター		
申込み開始日時	検診日	性別
9月9日(金) 9時～	10月5日(水)	女性
	10月10日(祝・月)	女性
	10月11日(火)	男性
	10月16日(日)	男性
	10月19日(水)	女性
	10月20日(木)	男性
	11月11日(金)	女性
	11月14日(月)	男性
	11月17日(木)	女性

検診会場：田間宮生涯学習センター		
申込み開始日時	検診日	性別
9月8日(木) 9時～	9月29日(木)	女性
	9月30日(金)	男性

検診会場：あたご公民館		
申込み開始日時	検診日	性別
9月8日(木) 9時～	10月27日(木)	女性
	10月28日(金)	男性

【共通事項】

申込み／上記の各申込み開始日時から電話で受け付けます(郵送・FAX不可)

※申込時に、希望する検診名(A.胃がん検診のみ B.肺がん・結核検診のみ C.胃がん、肺がん・結核検診同時受診)と希望の検診日・受付時間(①8時30分～9時 ②9時30分～10時 ③10時30分～11時)を伺います。なお、定員に満たない場合は、申込日以降、検診日前日まで受付します ※田間宮生涯学習センター・あたご公民館は、②・③のみ

申込み電話番号／☎543-1561又は☎548-6252

※田間宮生涯学習センター・あたご公民館では申込みできません

対象／市内在住の40歳以上の方(昭和52年4月1日以前に生まれた方)

定員(各日)／胃がん 鴻巣保健センター・吹上保健センター=100人、田間宮生涯学習センター・あたご公民館=1日目80人、2日目60人

肺がん・結核 鴻巣保健センター・吹上保健センター=120人、田間宮生涯学習センター・あたご公民館=80人 ※勤務先で受診される方や妊娠中の方は受診できません

持ち物／健康手帳(お持ちでない方は当日交付)・検診費用

検診時の注意／●ボタン・金具・ベルト・貴金属・湿布・エレキバン・カイロ等は、レントゲン検査の支障となるため、必ず外してください。検査着の用意はありませんが、無地のTシャツとジャージ等のゴムのズボンであればそのまま検査できます。ただし、プリントや刺繍の上着は避けてください

●髪が長い方は肩にかからないようにまとめてください ●問診表の記入があります。眼鏡が必要な方はお持ちください ●当日の受付は来所順です。待ち時間が長くなるのが予想されますので、ご了承ください

その他／検診は男女別の日程で実施します。都合がつかず、異性の検診日をご希望の方は、③の受付時間枠(10時30分～11時)の最後の受付になります

【胃がん検診】

対象とならない方／次の①～⑦に該当する方は受診できません ①食道・胃・小腸・大腸等の開腹手術(腹腔鏡下手術)を受けた方、又は治療中や経過観察中の方 ②過去の検診で、発疹等のアレルギー症状が出た方 ③腎不全で、現在透析中や心疾患により水分制限を受けている方 ④慢性呼吸器疾患等で常時在宅酸素吸入をしている方 ⑤妊娠中又は妊娠の可能性のある方 ⑥重度の便秘症の方 ⑦高熱や全身衰弱の強い方

費用／500円 ※生活保護世帯は受給証を持参により無料

検診内容／問診・バリウム造影検査(検査終了後に下剤をお渡しします)

検診時の注意／(前日) ●飲酒しないでください ●20時(就寝3時間前)までに食事を済ませてください ●20時以降にのどの渇きが強いは、コップ1杯(150cc～200cc)程度の水分補給(水又はお湯)は差し支えありません

(当日) ●のどの渇きが強いは、検査の3時間前までであれば、150cc程度の水分補給(水又はお湯)は可能です ●飲食(ガムや飴を含む)や喫煙は控えてください ●降圧剤などの薬を服用の方は、主治医に相談してください。当日の朝に内服した場合は、会場の受付で担当者にその旨を伝えてください

●検査後にバリウムの排泄を促すため下剤を飲んでいただきますが、その後も長く腹痛等が続く場合は、医療機関での受診をお勧めします ●過去に開腹手術(胃・腸・胆のう等、帝王切開も含む)をされた方や、現在腹痛・お腹の張り等の腹部症状のある方は、医療機関での受診をお勧めします

【肺がん・結核検診】

費用／100円(喀痰検査は別に後日300円) ※生活保護世帯は受給証を持参により無料

検診内容／問診・レントゲン撮影(問診結果により喀痰検査)

【個人情報取り扱いについて】 受診者の個人情報は、適正かつ正確に取り扱いをします。なお、詳細は市ホームページをご覧ください。鴻巣保健センターへお問い合わせください。





保健センターからの

！～ひとりで悩んでいませんか～ 9月10日～16日は自殺予防週間です

平成26年の自殺による死亡者は、全国で25,427人、埼玉県で1,378人です。そのうち本市では23人が亡くなっており、依然として高い水準となっています。（警察統計）

自殺には、健康・経済問題などさまざまな背景があり、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いわれています。

大切な命を自殺から救うために必要なことは、さまざまな悩みをひとりで抱え込まないことや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。

自殺予防の10か条（厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」より）

下記項目に多くあてはまるような場合は、自殺の危険が迫っている可能性があります。早めに医療機関や相談機関へ相談しましょう。

- | | |
|---|------------------------------|
| ①うつ病の症状が見られる
（自分で感じる症状）憂うつ・気持ちが沈む・悲しい・イライラする・眠れない等
（周りから見てわかる症状）表情が暗い・涙もろい・反応が遅い・落ち着きがない等 | ⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う |
| ②原因不明の身体の不調が長引く | ⑥職場や家庭でサポートが得られない |
| ③酒量が増す | ⑦本人にとって価値あるもの（職・地位・家族・財産）を失う |
| ④安全や健康が保てない | ⑧重症の身体の病気にかかる |
| | ⑨自殺を口にする |
| | ⑩自殺未遂に及ぶ |

主な相談窓口

相談場所	電話番号	内容
鴻巣市健康づくり課 （鴻巣・吹上保健センター）	鴻巣保健センター ☎543-1561 吹上保健センター ☎548-6252	臨床心理士によるこころの相談（月1回・予約制）、 保健師によるこころの相談（電話・来所） 平日の8時30分～17時15分
埼玉いのちの電話	☎048-645-4343	24時間365日電話での相談
埼玉県立精神保健福祉センター （伊奈町小室818-2）	☎048-723-6811 （予約専用電話）	うつ病に対する相談、大切な人を自死で亡くされた方 の相談（来所相談あり、事前予約制） 平日の9時～17時
鴻巣保健所	☎541-0249	こころに関する相談 平日の8時30分～17時15分

♡ 不妊に関する相談窓口

県では、不妊に悩む夫婦の相談窓口として、専門医と面談形式で相談ができる窓口や助産師と電話相談ができる相談窓口を設置しています。いずれも無料で利用できますので、一人で悩まずお気軽にご相談ください。

その他、鴻巣保健所でも不妊を含む女性の健康に関する相談を行っていますので、ご相談ください。

問い合わせ／県健康長寿課（☎048-830-3561）

【不妊専門相談センター】

専門医が面談形式で相談にお応えします
とき／毎週火・金曜日の16時～17時
ところ／埼玉医科大学総合医療センター内(川越市)
予約方法／電話で予約（☎049-228-3674）

【不妊・不育症・妊娠サポートダイヤル】

助産師が電話でお話を伺います
とき／毎週月・金曜日の10時～15時
相談電話番号／☎048-799-3613



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

🍴 食生活改善推進員養成講座 ～食育ボランティアとして活動しませんか～

健康づくり

仲間づくり

社会貢献

生きがいづくり

食生活改善推進員とは「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに食育ボランティアとして、市とともに活動している方です。主な活動として、市主催の食育事業への協力や市民を対象とした料理教室の開催、健康まつりへの参加、スキルアップ研修などがあります。講座を受講し、食生活改善推進員として活動していただける方を募集します。

とき・内容／下記のとおり（全5回）

ところ／鴻巣保健センターほか

対象／講座を受講後に食生活改善推進員として活動できる方

定員／20人

費用／2,000円（テキスト代・食材料費等）※初日に集金

申込み／8月22日(月)～9月2日(金)の9時～17時に電話で鴻巣保健センター。定員越えの場合は抽選



	と き	内容（講義・調理実習・運動ほか）
1	9月28日(水) 9時30分～14時30分	・私たちを取り巻く健康づくりの現状と課題 ・健康長寿サポーター養成講座 ・安心安全な食環境（食品衛生と食環境保全）
2	10月13日(木) 9時30分～14時30分	・最新の食育事情 健康日本21・食育（知ろう考えよう～見つけた★私にできる私の食育～） ・運動の秘訣を知ろう（理論と実技）
3	10月27日(木) 9時30分～14時30分	・血管が若返る食事を作ろう ～ヘルシーでもおなかいっぱい編～（講話と調理実習） ・健康づくりと生活習慣病予防・お口の健康
4	11月23日(祝・水) 9時30分～12時30分	・健康まつり見学
5	12月1日(木) 9時30分～14時30分	・血管が若返る食事を作ろう ～うす味でもおいしい編～（講話と調理実習） ・食生活改善推進員協議会の活動について

！ 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、おしゃべりやお友だち作りをしませんか。

とき／①9月28日(水) ②11月17日(木)10時～12時

ところ／①吹上保健センター ②鴻巣保健センター

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ミニアスレチック・フリートーク ②外遊び・フリートーク

申込み・問い合わせ／開催前日までに直接又は電話で鴻巣保健センター

♡ 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／9月13日(火)、11月16日(水) 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／開催前日までに直接又は電話で鴻巣保健センター





保健センターからの

！食中毒に要注意

生や加熱不十分の肉によるカンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157などによる食中毒が毎年発生しています。特に、高温多湿のこの時期は細菌を原因とする食中毒が発生しやすくなります。基本の3原則を守って、作る人も食べる人も、みんなで食中毒を予防しましょう！

食中毒予防の3原則は、食中毒菌を…

■つけない

食材や手はもちろん、肉や魚を扱ったまな板や包丁もこまめに洗いましょう

■増やさない

調理したらすぐに食べ、保存する場合は冷ましてから冷蔵庫へ入れましょう

■やっつける

食品は中心部まで十分に加熱しましょう。特に肉を生や加熱不十分で食べることは避けましょう

問い合わせ／鴻巣保健所生活衛生・薬事担当（☎541-0249）



♡各種相談等のご案内

詳細は鴻巣・吹上保健センターに電話でお問い合わせください。

いきいき健康相談

とき／9月2日(金)14時～鴻巣、9月20日(火)14時～吹上

申込み／開催前日まで

こころの健康相談

とき／9月7日(水)臨床心理士＝9時30分～鴻巣、保健師＝13時30分～吹上

申込み／開催前日まで

🔪 B型肝炎予防接種が定期接種になります

平成28年4月1日生まれのお子さんから、10月1日よりB型肝炎ワクチンが定期予防接種になります。詳細は、広報かがやき9月号でお知らせしますのでご覧ください。



次に水虫薬についてのお話です。水虫薬はさまざまタイプがありますが、いずれも白癬菌の増殖を抑え死滅させる薬です。よく使用されるクリームタイプは、患部やその周辺にしっかりと薬を塗ることができません。液状タイプやスプレータイプの薬は、手を汚さずに患部に

は、小さな水ぶくれ、皮がむける、かゆみなどが挙げられます。白癬菌は、お風呂のマットやタオル、スリッパなどを介して感染することが多く、湿気を好みますが乾燥には弱いといった特徴があります。感染予防や菌の増殖を抑えるには、体を清潔にして、靴や靴下は通気性の良いものを使用する、入浴後には指の間の水分をきちんと拭き取るなどの対策をとると良いでしょう。

はじめに水虫についてお話しします。水虫はカビの一種である白癬菌が原因となる病気で、主に足の指や足の裏にできますが、手や体、爪にできることもあります。症状としては、小さな水ぶくれ、皮がむける、かゆみなどが挙げられます。白癬菌は、お風呂のマットやタオル、スリッパなどを介して感染することが多く、湿気を好みますが乾燥には弱いといった特徴があります。感染予防や菌の増殖を抑えるには、体を清潔にして、靴や靴下は通気性の良いものを使用する、入浴後には指の間の水分をきちんと拭き取るなどの対策をとると良いでしょう。

Q 水虫と薬について教えてください

薬をつけることができます。

これらの薬を使用した場合、患部だけでなくその周辺にもしっかりと薬を付けることが大切です。治療に関しては、症状がなくなっても白癬菌が残っていることがあるので、すぐに薬の使用を中止するのではなく、さらに1か月～2か月間程度は使用を続けることも大切です。爪の水虫は、塗り薬では治療が困難なことも多いので、内服薬やマニキュアタイプの薬もあります。爪の水虫では、爪が生え変わるまでに6か月程度かかるため治療期間は長くなります。また、医師に処方される薬の中には、肝機能などの確認が必要な薬があり、定期的に血液検査を実施することもあります。内服薬の中には他の薬と飲み合わせの悪い薬もあるので、水虫薬を使用している場合は、医師・薬剤師に服用薬を伝えるようにしましょう。

(鴻巣薬剤師会)

