



# 保健センターからのお知らせ

●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

## ！ 9月は健康増進普及月間、食生活改善普及運動実施月間です

平均寿命は著しく伸長し、国民の健康水準は向上しました。しかし、一方で人口の高齢化、社会生活環境の急激な変化等に伴って、糖尿病、脳卒中などの生活習慣病の増加等が大きな問題となっています。これらの生活習慣病は日常生活のあり方と深く関係しており、健康の保持や増進のためには、運動習慣の定着や食生活の改善といった健康的な生活習慣の確立が重要です。

国は、9月を健康増進普及月間、食生活改善普及運動実施月間とし、総合的な健康づくりを推進しています。「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」で健やかな毎日を送りましょう。



平成28年度健康増進普及月間の統一標語

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

平成28年度食生活改善普及運動の取り組み

「毎日プラス1皿の野菜」「おいしく減塩1日マイナス2g」



### 野菜で健康生活

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。



### 減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

日本は世界一、二の長寿国ですが、超高齢化社会を迎えて大勢になってきているのは、平均寿命ではなく「健康寿命」です。健康寿命とは、介護を受けずに自立して生活できるまでの年齢のことです。現在、平均寿命と健康寿命の差が10年前後あります。健康寿命を伸ばして介護の必要な期間をできるだけ少なくするため、整形外科学会を中心に医師会や行政がロコモの予防

「ロコモ」とは「運動器」という言葉を知っていますか？身体を支え、動かす器官の総称です。身体を支える骨、可動部分の関節、これを動かす筋肉、筋肉に指令を送る神経系が含まれます。「ロコモ」とは「運動器の障がいによって、身体を支えたり移動する能力が減ってしまった状態」のことをいいます。ロコモになると、日常生活が自立できなくなり、要介護になる危険性が増えてしまいます。



**Q** ロコモティブシンドローム(ロコモ)について教えてください。  
**A** 「ロコモティブシンドローム」を日本語すると「運動器症候群」となります。「運動器」という言葉を知っていますか？身体を支え、動かす器官の総称です。身体を支える骨、可動部分の関節、これを動かす筋肉、筋肉に指令を送る神経系が含まれます。「ロコモ」とは「運動器の障がいによって、身体を支えたり移動する能力が減ってしまった状態」のことをいいます。ロコモになると、日常生活が自立できなくなり、要介護になる危険性が増えてしまいます。

ロコモを起す主な疾患としては、骨粗鬆症、変形性関節症、脊柱管狭窄症、サルコペニア(筋力減少)などがあります。また、運動や栄養の不足・過剰・偏りはどれも運動器に悪影響を及ぼします。正しい知識と、各自に合った方法でロコモを予防しましょう。

(一般社団法人)

鴻巣市医師会



# 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

## 🏥 健康管理は検診から。がん検診を受けましょう！ ～9月はがん征圧月間です～

がんの治療の一番の決め手は早期発見です。早期治療することにより、身体的・心理的にまた、費用面でも治療後のQOL（生活の質）の低下を少なくします。

市では、受診率の向上のため、胃がん・肺がん検診は日曜日の集団検診も実施しています。がん検診以外にも各種健（検）診を実施しています。下表を参考に対象となる方は、早めに健（検）診を受けましょう。

	健(検)診名	費用	対象年齢	実施期間	申込方法等
個別	大腸がん検診	300円	40歳以上	11月末まで	市内委託医療機関へ直接申込み  ※対象者には受診券を送付しています。詳細は広報かがやき5月号又は市ホームページをご覧ください。
	乳がん検診	1,000円	40歳以上の女性(隔年)	平成29年2月末まで	
	子宮がん検診	頸部600円 頸部体部1,100円	40歳以上の女性(隔年)		
	前立腺がん検診	1,000円	50歳以上の男性	11月末まで	
	胃ペプシノゲン検診	500円	40・45・50・55・60・65・70・75歳		
	骨粗しょう症検診	500円	30・35・40・45・50・55・60・65・70歳		
	肝炎ウイルス検査	無料	40歳以上で過去に受診した事のない方		
	30代健康診査	1,000円	30歳～39歳		
集団	胃がん検診	500円	40歳以上	9月～11月、平成29年2月	広報かがやき8月号又は市ホームページをご覧ください
	肺がん検診	100円 喀痰検査300円	40歳以上		
	乳がん検診	500円	40歳以上の女性(隔年)	平成29年2月	

※対象年齢は、平成29年3月時点での年齢です。乳がん検診、子宮がん検診、胃がん検診、肺がん検診の申込方法等については、広報かがやき平成29年1月号でもお知らせする予定です

## 🏥 年に1度 受けよう健診！ 「特定健康診査・健康診査」は10月31日(月)までです

健診を受けることで、自分自身の健康状態を確認することができます。生活習慣病の予防や早期発見にもつながりますので、ぜひこの機会に健診を受けましょう。なお、例年10月はどの医療機関も大変混み合いますので、早めの受診をお勧めします。

**対象**／特定健診＝鴻巣市国民健康保険に加入している40歳以上の方、健康診査＝後期高齢者医療制度に加入している方

**実施医療機関**／市が指定した実施医療機関 ※詳細は広報かがやき5月号又は市ホームページをご覧ください。実施医療機関以外では受診できません

**健診内容**／診察、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査、眼底検査（前年度の特定健診の結果・性別・年齢等を踏まえ、医師が判断して実施）

※腹囲、眼底検査は特定健診のみ

**費用**／特定健診＝1,000円、健康診査＝無料

**持ち物**／受診券、健康保険証（受診券が手元にない方はお問い合わせください）

**その他**／初めて特定健診を受診する日に40歳～49歳の方には、市商工会お買い物券（1,000円分）をプレゼントします（一部条件あり）。大腸がん、前立腺がん、子宮がん、肝炎検診等と一緒に受診できます

**問い合わせ**／国保年金課国保給付担当（内線2654・2655）





# 保健センターからの

## B型肝炎ワクチンが定期予防接種になります

10月1日から、B型肝炎ワクチンが定期予防接種になります。接種を希望される方は、委託医療機関にご予約のうえ、接種を受けてください。なお、市内委託医療機関（右表）以外で接種を希望される場合は、事前に鴻巣保健センターまでお問い合わせください。

**対象**／平成28年4月1日以降に生まれた、1歳のお誕生日前日までのお子さん ※HBs抗原陽性の妊婦から生まれた乳児として、健康保険によりB型肝炎ワクチンの投与（抗HBs人免疫グロブリンを併用）を受けた乳児は対象とはなりません

**接種回数**／3回

**接種方法**／1回目を接種した後、27日以上の間隔をおいて2回目を接種します。3回目の接種は1回目の注射から139日以上の間隔をおいて接種します。（生後2か月から生後9か月に至るまでが標準的な接種期間となります）

**注意**／過去にB型肝炎ワクチン予防接種を受けたことがある場合は、その分も接種回数に含みます

**費用**／無料

**持参するもの**／母子健康手帳、記入した予診票、健康保険証



医療機関名	電話番号
あおばクリニック	580-5670
内山医院	596-0212
おおさきクリニック	580-7720
北鴻巣クリニック	596-1423
河野小児科医院	541-0146
鴻巣外科胃腸科	543-7770
小室クリニック	541-0020
斎藤外科胃腸科医院	541-4345
清水こども医院	540-6360
多島小児科医院	548-3764
はやしだ産婦人科医院	541-8000
ひまわりこどもクリニック	544-5600
吹上整形外科医院	548-5211
プライムクリニック	543-8888
ヘリオス会病院	569-3111
ヘリオスクリニック	540-7320
柳澤小児科内科クリニック	597-1171
わたまクリニック	541-5756

## いきいき健康相談

血圧が高め、体重を減らしたいなどの健康・栄養に関する相談を保健師・管理栄養士がお受けします。

とき	ところ・申込み	受付時間
10月12日(水)	鴻巣保健センター	①9:30
10月31日(月)	吹上保健センター	②10:30
11月8日(火)	鴻巣保健センター	①14:00
11月17日(木)	吹上保健センター	②15:00
12月5日(月)	鴻巣保健センター	①9:30
12月12日(月)	吹上保健センター	②10:30

**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**／開催前日までに、電話又は直接鴻巣・吹上保健センター

## こころの健康相談

こころの悩みについて心配されている方に、臨床心理士及び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
10月5日(水)	鴻巣保健センター	吹上保健センター
11月2日(水)	鴻巣保健センター	吹上保健センター
12月2日(金)	吹上保健センター	鴻巣保健センター

**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 ※各回1時間程度で原則1人1回。臨床心理士による相談の奇数月は③～⑤のみ

**対象**／市内在住の方（家族の方からの相談も可）

**申込み**／開催前日までに電話又は直接鴻巣・吹上保健センター

