

# 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



## 第36回 鴻巣市健康まつり ～めざせ 健康長寿の街 こうのす 食と運動と心のバランスを！～

とき／11月23日(祝・水)10時～15時

ところ／クレアこうのす小ホール

内容／①骨密度測定(詳細は下記)

②食生活改善推進員協議会による食育コーナー  
(試食・バランス食や減塩食の普及・食育ゲーム等)

③がんを知る展(がん検診PR等)

④健康相談コーナー(医師・歯科医師・薬剤師による相談、管理栄養士による栄養相談、臨床心理士による心の相談)

⑤禁煙相談コーナー(詳細は右記)

⑥測定・体験コーナー(脳年齢測定・血液循環測定等)

⑦キッズコーナー(つりゲーム・かんたんおもちゃ作り等)

⑧スタンプラリー(参加賞あり。先着順)

⑨8020よい歯のコンクール表彰式



### 【禁煙相談】

とき／10時～12時

対象／禁煙したいと考えている市内在住の方  
定員／6人(先着順)

内容／医師による禁煙相談

費用／無料

申込み／10月24日(月)～11月18日(金)の平日9時～17時に電話で鴻巣保健センター



### 【骨密度測定】

とき／10時30分～14時30分

対象／市内在住の18歳以上の方

定員／350人(先着順)

内容／超音波骨密度測定 ※素足で実施します。  
骨粗しょう症検診ではありません

費用／無料

申込み／10月25日(火)～11月11日(金)の平日9時～17時に電話で鴻巣保健センター又は吹上保健センター  
※定員に満たない場合は当日会場で14時まで受付

## ♡ こころのリフレッシュ講座

とき／11月9・16日(水)10時～12時(全2回)

ところ／鴻巣保健センター

定員／20人(先着順)

内容／9日＝ホッとする時間の作り方～忙しい日常の時間管理術～、16日＝身体のメンテナンス～心も身体もゆったりヨガ～

講師／ライフオーガナイザー、YPSIヨガピラティス講師

費用／無料

持ち物／筆記用具、タオル(16日のみ)

申込み・問い合わせ／10月26日(水)～11月7日(月)の平日9時～17時に電話で鴻巣保健センター

## ♡ 胃がん・肺がん検診を実施しています

胃がん・肺がんの集団検診の申込みについて広報かがやき8月号に掲載しましたが、まだ定員に余裕がありますので、鴻巣・吹上保健センターに電話でお申込みください。

## ♡ 10月は乳がん月間です

ピンクリボン乳がんの早期発見・早期治療の大切さを伝えるシンボルマークです。乳がんは女性のがんの1位であり、日本人女性の14人に1人がり患するといわれ、年々増加傾向にあるため、自己触診やがん検診がとても大切です。



いきいき健康相談

とき／11月8日(火)14時～鴻巣、11月17日(水)14時～吹上 申込み／開催前日まで

こころの健康相談

とき／11月2日(水)13時30分～、臨床心理士＝鴻巣、保健師＝吹上 申込み／開催前日まで



2016.10

10



# 保健センターからの

## 10月20日から高齢者インフルエンザ予防接種が始まります

高齢者を対象に予防接種を実施します。ご希望の方は、委託医療機関に予約し、接種を受けてください。

**対象**／次のいずれかに該当する方

- ①接種当日に65歳以上の方
- ②接種当日に60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能、又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり、かつ、身体障害者手帳1級に相当する方 ※施設入所・長期入院中の方で接種を希望される方は、鴻巣保健センターにお問い合わせください

**実施期間**／10月20日(木)～12月25日(日)

※実施時間は医療機関の診療時間(医療機関の休診日を除く)

**実施場所**／市内委託医療機関(右表のとおり)

※県内の他の市町村でも受けられる医療機関がありますので、希望される方はお問い合わせください。市外の医療機関で受ける場合、予診票と接種説明書等は、鴻巣・吹上保健センター、吹上・川里支所でお渡しします

**接種回数**／1回のみ

**費用**／1,500円(生活保護世帯の方は受給者証持参により無料)

**持ち物**／健康保険証、身体障害者手帳又は医師の意見書(対象②の方のみ)

**申込み**／実施期間中にご希望の医療機関に直接お申込みください

## 市内委託医療機関一覧

(50音順)

医療機関名	電話番号
相原医院	569-1951
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
大塚医院	541-0932
北鴻巣クリニック	596-1423
河野小児科医院	541-0146
こうのす共生クリニック	540-6677
こうのす共生病院	541-1131
鴻巣外科胃腸科	543-7770
鴻巣第一クリニック	542-5566
鴻北クリニック	595-3733
小室クリニック	541-0020
埼玉県済生会鴻巣病院	596-2221
埼玉脳神経外科病院	541-2800
斉藤外科胃腸科医院	541-4345
佐野医院	541-2888
サンビレッジクリニック鴻巣	540-0088
昭和クリニック	548-0025
第1さくら医院	543-0022
高橋胃腸科医院	542-5018
たけうちクリニック	594-7701
田嶋医院	548-6230
多島小児科医院	548-3764
坪山整形外科	548-0052
中村医院	541-1331
仁科整形外科	543-7099
はしもと整形・形成外科	597-1121
ひまわりこどもクリニック	544-5600
平野産婦人科医院	548-4422
ひろせクリニック	595-3566
吹上共立診療所	548-3865
吹上整形外科医院	548-5211
ふたむら内科クリニック	540-6635
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
星野医院	542-8911
宮坂医院	569-0100
村越外科胃腸科肛門科	548-0048
柳澤小児科内科クリニック	597-1171
山口内科クリニック	541-0215
山崎医院	548-0219
山田ハートクリニック	540-4180
湯本フラワー通りクリニック	595-1711
わたまクリニック	541-5756

## 二種混合(破傷風・ジフテリア)ワクチン接種は、お済みですか？

破傷風菌は土の中にいる菌が傷口から感染し、ジフテリア菌は飛沫感染で起こる感染症です。感染を防ぐには、予防接種を受けてあらかじめ免疫を作っておくことが重要です。予防接種を受けていない方は、早めに受けましょう。

**対象**／11歳以上13歳未満(11歳の誕生日の翌月に予診票を送付しています。13歳の誕生日の前日までに接種してください)

**接種回数**／1回 ※対象年齢を過ぎた場合は、自己負担となりますのでご注意ください

**医療機関**／市内委託医療機関で受けられますが、市外でも受けられる場合があります。詳細はお問い合わせください

**その他**／通知が届かない方や転入され予防接種がお済みでない方、予診票をお持ちでない方は、お問い合わせください



## 🎧 プロから学ぶ！ラジオ体操講習会

音楽が流れると、自然に体が動き出してしまいうラジオ体操。NHKテレビ・ラジオ体操で活躍中の講師がやってきます。体を動かすきっかけづくりやラジオ体操をより効果的に行うために、正しいラジオ体操を学んでみませんか？

とき／11月18日(金)10時～12時（受付＝9時30分～）

ところ／総合体育館

対象／市内在住で主治医から運動制限を受けていない方

定員／300人（先着順）※会場の都合により入場を制限する場合があります

内容／ラジオ体操の正しい行い方や効果などを学びます

講師／岡本美佳さん（NHKテレビ・ラジオ体操指導者、写真左）及び五日市祐子さん（同アシスタント、写真右）

費用／無料

持ち物／運動できる服装・室内用シューズ・飲み物

その他／参加者全員に記念品あり

申込み／不要

問い合わせ／スポーツ健康課すこやか運動応援担当（内線2667・2668）



く食べるために健康な歯は欠くことのできないものです。80歳で20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物をかみ砕くことができ、味を楽しみながら食事をするができます。しかし、80歳で20本の歯が残っているという人は少ないのが現実です。歯を失う主な原因として、むし歯と歯周病があげられます。特に歯周病は痛みなどの自覚症状がほとんどないため、気づいた時にはすでに歯を保てない状態になっているということが少なくありません。こうしたむし歯や歯周病になるのは、20歳代から40歳代にかけての歯のお手入れ、つまり歯磨きがしっかりとできていないことが一因であると考えられます。歯を失うことがないように、若い頃から食後に毎回きちんと歯を磨くことを習慣づけることが大切です。また、年に1～2回、定期的に歯科医院で専門的な歯のクリーニング



### 8020運動について

「8020運動」とは、80歳までに自分の歯を20本以上保とうという運動です。食事をおいしく

ニングを行い、歯や歯肉の状態を診てもらうことをお勧めします。

なお、今日においては、歯周病菌が単に口の中の問題であるという以外に、糖尿病や心臓病、肺炎などといった全身的な疾患とも関係があることが分かっています。このように、歯の健康が全身の健康に関わっているということからも、生まれてから亡くなるまでのすべてのライフステージで健康な歯を保つことが重要になってくるといえます。そのためにもぜひ、一人ひとりが歯磨きの大切さについて考え直し、80歳までに20本以上の歯を保てるよう「8020運動」について意識して過ごしましょう。



（一般社団法人

北足立歯科医師会

