

# 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



## 60歳からの男性料理教室 “出番ですよ！お父さん”

初心者向けの男性料理教室です。今まで包丁を持ったことのない方も大歓迎です。あなたの料理の腕、磨いてみませんか。

対象／市内在住の60歳代～70歳代の男性

とき・ところ／下表のとおり ※時間はいずれも9時30分～12時30分

コース	とき		ところ
	1回目	2回目	
A	12月13日(火)	12月20日(火)	鴻巣保健センター
B	1月19日(木)	1月31日(火)	吹上保健センター
C	2月9日(木)	2月17日(金)	鴻巣保健センター



内容／1回目＝初めてのクッキング(講話と調理実習)、2回目＝一品料理もバランスよく！(講話と調理実習)

定員／各コース16人(先着順) ※1人1コース限り

参加費／800円(材料費・初日に集金)

持ち物／エプロン・三角巾

申込み／次の申込期間の平日9時～17時に鴻巣保健センターへ電話 Aコース＝11月25日(金)～12月2日(金)、

Bコース＝12月12日(月)～12月28日(水)、Cコース＝1月13日(金)～1月27日(金)

問い合わせ／鴻巣保健センター



## ～家族みんなの健康教室～ パパとママのアロママッチョ教室

とき／12月3日(土)9時30分～12時

ところ／吹上保健センター

対象／平成27年12月～平成28年5月生まれのお子さんと両親

定員／親子20組(先着順)

内容／母＝アロマでリフレッシュ、ベビーマッサージ、離乳食講座 父＝筋トレで  
目指せミラクルボディ、絵本よみかかせ、パパのための食講座

参加費／無料

その他／未就学児の兄弟の託児あり(定員あり)

申込み・問い合わせ／11月25日(金)までの平日9時～17時に吹上保健センターへ電話



## 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

保護者の希望により実施する水ぼうそう(水痘)予防接種について、助成制度を利用する場合は、平成29年3月31日までに接種してください。

対象／今まで水ぼうそうにかかったことがなく、予防接種を1度も受けたことがない3歳～小学校就学前までのお子さん

接種回数／1回

接種方法／市内委託医療機関での個別接種。市外の

医療機関で受ける場合は、接種する前にお問い合わせください

自己負担額／3,500円(市内委託医療機関で接種した場合)

その他／1歳～3歳未満のお子さんの水ぼうそう定期予防接種(無料)は、平成29年度以降も継続して行います

問い合わせ／鴻巣保健センター





# 保健センターからの



## がん検診の精密検査を受けましょう

がんは、早期発見・早期治療が大切です。市では、毎年300人前後の方ががんで亡くなっています。市のがん検診で精密検査が必要とされた方は、医師に相談のうえ、精密検査を必ず受けましょう。  
問い合わせ／鴻巣保健センター



## 各種相談等のご案内

### こころの健康相談

とき／12月2日(金)臨床心理士＝9時30分～吹上、保健師＝13時30分～鴻巣

申込み／開催前日までに電話で鴻巣・吹上保健センター

### いきいき健康相談

とき／12月5日(月)9時30分～鴻巣、12月12日(月)9時30分～吹上

申込み／開催前日までに電話で鴻巣・吹上保健センター

## ！ ノロウイルスによる食中毒にご注意を

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、冬場に多く発生する傾向があります。正しく予防して、ノロウイルスから身を守りましょう。

### 予防のポイント

#### 手洗いをしっかり

- 帰宅後、トイレの後、食品を調理する前、食事の前は必ず手を洗いましょう
- 石けんはよく泡立てて、すすぎは流水で十分に行いましょう。2度洗いが効果的です

#### 食品の加熱は中心まで十分に

- 調理の際は、食品を中心温度85℃～90℃で90秒間以上加熱しましょう
- 特にカキなどの生食は控えましょう

#### 清掃・消毒でいつも清潔に

- トイレは清潔に保ちましょう
- 調理器具はよく洗ってから、熱湯などで消毒しましょう

#### おう吐物や下痢便の処理に注意

- マスクと手袋を着用し、雑巾やタオルなどで汚物をしっかりふきとった後、塩素系消毒剤を用いて消毒処理をしましょう。処理後はしっかり手洗い、うがいをお願いします

問い合わせ／鴻巣保健所生活衛生・薬事担当 (☎541-0249)



## Q スマートフォンと肩の痛みについて教えてください。

A 最近、電車に乗ると、スマートフォン（以下スマホ）などの携帯端末を操作し、下を向いて、背中や肩を丸くして小さな画面に夢中になっている方を多く見かけます。気付くと30分、1時間この状態が続いています。頭の重さは5kg前後で体重の10分の1位の重さがあります。まっすぐ立っている時にはこの5kgを頸椎が支えませんが、前かがみに首を傾けていくと頸椎にかかる負担はどんどん増えていき、60度前かがみで画面を見つめると約27kgの重さ（通常の5倍の負担）がかかってくる。これは8歳の子どもの体重と同じです。この姿勢を続けていると、首だけでなく背中や肩が連動して丸くなってきます。そのために肩こりや首のこり、頭痛、めまいや目のかすみ、手のしびれや痛み、目の奥の痛み、息苦しさ、吐き気まで起こることがあります。特に肩こりや首のこりは、首・肩の筋肉に力がかかり、筋肉線維が持続的に収縮して筋肉線維内の血流が低下するため生じてくると考えられています。

これは、パソコンの画面などを長時間見つめて作業する人にも言えることです。コンピュータの使用が1日3時間以上の場合、肩こりが多発すると言われており、同じ姿勢で長時間居続けると血液循環が停滞するため肩こりが起こってきます。それを防ぐには、1時間以上続けてスマホやパソコンの画面などを見ないことが必要です。少なくとも1時間に一度は背伸びをしたり、立って歩くなど身体を動かすようにしましょう。また、画面の明るさを周りとあまり差がないようにしましょう。スマホを持つときには、右手で持つ場合は、右手の脇の下に握った左手を入れ、右の二の腕を左手に持たせかけ、右肘を90度以上に曲げてスマホを持った右手を高めにし、頭が下を向かないようにすることが大切です。

肩こりが頑固な場合には、頸椎の病気が隠れている場合があります。一度、専門医の整形外科を受診することをお勧めします。

(一般社団法人 鴻巣市医師会)

