

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車でお越しの方は、市役所
 駐車場をご利用ください

～悩んでいる人に勇気をもって声をかけてみませんか～ 3月は自殺対策強化月間

■自殺者数が増加しています

令和2年の全国の自殺者数（速報値）は、前年確定値を750人上回る20,919人でした。鴻巣市では右表のとおり27人が亡くなっており、昨年と比較して増加しています。増加の要因として、コロナ禍における生活困窮、就労困難、人間関係（育児や介護疲れ、DV）など、さまざまな問題が深刻化したことが考えられます。

【自殺者数 ※期間は1月～11月】

	令和元年	令和2年
鴻巣市	20人	27人
埼玉県	911人	1,082人
全国	18,675人	19,225人

（出典：厚生労働省自殺対策推進室 ※暫定値）

■あなたにもできることがあります

大切な命を自殺から救うために必要なことは、さまざまな悩みを一人で抱え込まないこと、うつ状態にある人を早期発見・早期治療することです。その役割は誰でも担うことができ「ゲートキーパー」として国でも広く啓発をしています。「ゲートキーパー」とは悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。あなたも家族や友人、身近な人の「ゲートキーパー」として、まずは声をかけてみましょう。

【ゲートキーパーの役割】（内閣府「誰でもゲートキーパー手帳」より）

気づき 声かけ	眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、家族や仲間の様子が「いつもと違う」と気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみましょう
傾聴	本人を責めたり、安易に励ましたり、否定したりせず、本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう
つなぎ	早めに専門家に相談するよう促しましょう
見守り	温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう

暮らしとところの総合相談会

とき／3月12日（金）11時～15時
 ところ／鴻巣保健センター 対象／市内在住の方
 内容／弁護士をはじめとする専門家が、失業・多重債務などの生活の悩みや、ひきこもりなどところの複合的な問題等について、相談に応じます
 費用／無料
 申込み・問い合わせ／平日の10時～17時に「暮らしとところの総合相談会」事務局（☎048-782-4675）

テーマ展示

とき／2月26日（金）～3月24日（水）
 ところ／鴻巣中央図書館
 内容／ところの健康、ところの悩み、自殺予防等についての本を集めた「テーマ展示（情報コーナー）」を設置



学校法人北里研究所
 北里大学メディカルセンター

「人間ドックのご案内」

1年に1度は健康チェックをしませんか!!

【料金】

一般基本コース

1日（日帰り）66,000円

※契約健康保険組合等からの補助がある場合は、コース及び金額が変わります。契約内容についてはお問い合わせ下さい。



【オプション検査】

胃カメラ	3,300円	頭部MRI/MRA	22,000円
胸部CT	11,000円	頸動脈エコー	6,050円
婦人科検診	7,700円	マンモグラフィー	4,950円

※その他にも多数ございます。詳細はお問い合わせ下さい。

【ご予約・お問い合わせ先】

☎048-593-1227（直通）・☎048-593-1212（代表）北本市荒井6-100
 月～金曜日10:00～16:00、土曜日10:00～12:00（第1・3のみ）※第2・4土曜日、日曜日・祝日は休診

広告

ひとりで悩まずに、相談してみませんか？
 鴻巣市 悩みを相談できる窓口案内▶



2021.2

14



保健センターからの

2月1日に新型コロナウイルスワクチン接種推進チームを設置しました

ワクチンは国から計画的に各地域に配送されるため、優先順位に従って順次接種していくこととなります。3月中旬～下旬に、市から65歳以上の高齢者（昭和32年4月1日以前に生まれた方）に対し、接種券を送付する予定です。

現在、市では、市民の皆さんへのご案内、接種会場や資機材などの確保、接種状況を管理するシステムや相談対応体制の構築など、迅速かつ適切なワクチン接種の実施に向けた準備を進めています。詳細が決まり次第、市ホームページや広報かがやきなどで随時お知らせします。

新型コロナウイルスワクチンの情報は厚生労働省のホームページをご覧ください▶



～ことしも うけて安心 のびのび すこやか検診～

乳がん検診、胃がん・肺がん・結核検診のお知らせ

各保健センターで乳がん検診、胃がん・肺がん・結核検診を実施しています。検診を受けることでがんを早期に発見し、早期治療につなげることができます。ぜひ受診しましょう。

日程や詳細は広報かがやき12月号又は市ホームページをご覧ください。



健康生活

歯ぎしりクソクソ

『家族に歯ぎしりがつるさくて眠れないと言われる』

基本的には自分で気付くというより、周りの人に指摘されることで初めて歯ぎしりを知っていることを知る人がほとんどかもしれない。つまり、無意識にしているということです。

では、そもそもなぜ起こるのでしょうか？ 実は原因はまだ明確にわかってはいませんが、ストレスや歯並びの乱れ、咬み合わせの不良など、子どもでは永久歯と乳歯の生え変わり時期に起こる不快感などが関係しているとも言われています。就寝時にだけしているようなイメージもありますが、何かに集中していたり運動しているときなどにも起こります。

種類としては①グライディング（歯ぎしり） ②上下の歯をギリギリ擦り合わせる癖、③クレンチング（食いしばり） ④上下の歯を強く咬み合わせる癖、⑤タッピング ⑥上下の歯を力チカチと咬み合わせる癖などがあります。

歯ぎしりをする事でどういった悪影響があるかと言つと、まず歯の咬み合う面がすり減っていき、歯がすり減ってしまうほどの力がかかってくるので、歯を支える歯肉や骨にも負担がかかり歯周病が悪化する事もあります。知覚過敏や顎関節症、頭痛、肩こりの原因になる事もあります。骨隆起というコブのような硬いふくらみが口の中にできる事もあります。

就寝時の歯ぎしりは、自分の意志で止めることができないので、マウスピース（スプリント）をつけて悪影響を緩和させていく治療が必要となります。

気になる方は一度歯科医院で診てもらいましょう。

（一般社団法人北足立歯科医師会）



地元鴻巣の業者による

このす商工葬祭

新型コロナウイルス感染症予防対策実施中

☎048-541-0665

夜間・お急ぎ ☎0120-42-5225



霊安室完備

病院や施設等から直接ご安置できます



県央みずほ斎場



鴻巣典礼センター

このす商工葬祭はどなたでもご利用できます
24時間 365日対応 事前相談承ります

鴻巣市商工会 ☎048-541-1008
鴻巣市本町 6-4-20

広告

