

「K-1(健康が一番)祭り」にご参加を
 ハトヤマGO!お祭りエリア内に設置された
 スタンプを集めて景品をゲットしよう!

祝! 鳩山町65歳
 健康寿命
 埼玉県男女1位
 達成記念!!



いよいよ「K-1(健康が一番)祭り2016」の開催が間近に迫ってきました。9月に全戸配布したチラシでご案内のとおり、事前予約が必要なものの以外でも、当日のご来場で参加できるコーナーが数多くあります。(事前予約が必要な測定等は、定員を超えた場合抽選となります。)

今年新しいコーナーが多く設置され、会場ではスタンプラリーを実施するなど、例年とは違った内容となっています。ぜひ、ご家族やご友人などと一緒に、皆さんでお越しください。

▼日時 10月15日(土)午前9時30分〜午後3時

▼場所 町保健センター・町総合福祉センター

- ▼内容(事前予約不要のコーナー)
- ◆聴力測定
 - ◆体脂肪&活力年齢測定
 - ◆簡易動脈硬化測定
 - ◆はとつ子給食レシピコンテスト 2016 試食審査
 - ◆「はばたき」お菓子販売コーナー
 - ◆自由測定コーナー(握力計や体重計など)
 - ◆健康相談コーナー
 - ◆スポーツ吹矢体験コーナー
 - ◆認知症徘徊予防グッズ紹介コーナー
 - ◆はーとんと一緒に新鳩山音頭健康体操
 - ◆わたがしプレゼント(小さいお子様限定)
 - ◆スタンプラリー(スタンプをすべて集めた方にはプレゼントを差し上げます)
 - ◆その他、健(検)診の申し込みができるコーナーや町の事業などを紹介するコーナー
- ▼問合せ 町保健センター
 ☎296-2530

乳がん検診のお知らせ

町で実施する乳がん検診には、保健センターで行う集団検診と委託医療機関における個別検診があります。

平成28年度の検診は、集団検診は10月5日(水)が最終日となりますが、個別検診は平成29年3月31日まで通年で受診できます。今年度町の検診対象であり、まだ受診されていない方には、個別検診の受診をお勧めします。

個別検診を受けるときは、町保健センターまたは役場東出張所で、鳩山町の乳がん検診診断票を受け取り、各医療機関で受診してください。(診断票とともに委託医療機関一覧表をお渡しします。)

▶検診内容 【30歳代の方】問診、視触診 ※医師の判断により乳房X線検査(マンモグラフィによる検査)の追加あり。

【40歳以上の方】問診、視触診、乳房X線検査(マン

モグラフィによる検査)。
 ※町の集団検診においては、上記検診内容のほか、受診者全員に超音波検査を同時に実施しています。
 マンモグラフィによる検査の結果、乳房全体に占める乳腺の割合が高い「高濃度乳房」といわれる状態があります。乳房のX線画像では諸病変の有無の評価が不十分なため、「高濃度乳房」の状態の場合、乳房超音波検査等をあわせて受診いただくことをお勧めします。なお、個別検診受診の際には、ご自分の状態を検診医師にご相談ください。

問合せ 町保健センター ☎296-2530 FAX296-2832

健康レポート



ハーブの効果で若返り 第2回認知症予防講演会

8月28日、町ふれあいセンターで「第2回認知症予防講演会～メディカルハーブと認知症予防～」(町地域包括支援センター主催)が行われ、会場には多くの方が訪れました。

講師の東邦大学・明治大学講師 木村美紀氏(薬剤師・薬学博士)は、植物を利用する自然療法であるメディカルハーブの作用や安全性、ハーブティーの種類や効果などを紹介しました。講演中には、ボランティア(チェリーセージの会)の皆さんの協力を得て、農村公園内のハーブで作ったハーブティーを試飲する場面も。会場内は、ハーブの良い香りに包まれ、参加者は実際の心理的効果を体験しました。

参加者からは「家でミントを育てていますが、使っていませんでした。早速調べて使ってみたい」「認知症予防にハーブティーが良いことを知りました。会話もいいそうなので、友人とミントでお茶会をしたいです」などの声があがっていました。

「認知症検診」実施医療機関名

鳩山第一クリニック、福島内科、麻見江ホスピタル(以上、鳩山町内)、辻保順医院、つかさクリニック、さいわい内科クリニック、シャローム病院、赤沼医院、中澤医院、上野クリニック、吉田産婦人科内科医院、松山クリニック(以上、東松山市内)、内田医院、小林内科医院、柳澤医院(以上、小川町内)、武蔵嵐山病院、野崎クリニック(以上、嵐山町内)、埼玉森林病院(滑川町内)、こだま医院、たまがわクリニック(以上、ときがわ町内)

※各医療機関の住所、電話番号は町包括支援センターまでお問い合わせいただくか、町ホームページをご覧ください。

認知症の
 早期発見等のため



今年度 70歳になる方を対象に 「認知症検診」を 実施します

現在、65歳以上の高齢者では、7人に1人は認知症があると言われていて、認知症は早期発見・早期診断が重要であり、症状が軽いうちに気づき、適切な治療を受ければ、認知症の進行を遅らせ、場合によっては症状を改善させることもできます。

町では医療機関の協力のもと、認知機能のチェック票を用いての認知症検診事業を実施します。

認知症は早期発見・早期診断が重要です

- ▼検診期間 10月1日(土)～12月28日(水)
- ▼対象 本年度70歳になる方(昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれの方)。ただし、既に認知症と診断された方を除く。
- ▼検診方法 対象者の方へ、案内通知および事前説明書を送付しますので、直接、実施医療機関(下記参照)に予約をした上で、受診してください。

- ▼検診料 無料
- ※ただし、検診結果判定後に再検査または精密検査等の個別診断を行う場合には、受診者の費用負担が発生することがあります。
- ▼持ち物 健康保険証、案内通知および事前説明書
- ▼問合せ 町包括支援センター
 TEL 296-17700
 FAX 298-10077

高齢者インフルエンザ予防接種を受けて重症化を防ぎましょう

町では、インフルエンザ重症化予防のため、高齢者を対象に予防接種費用の一部を負担しています。

実施期間は12月25日までですが、冬季は体調不良などで接種機会を逃す可能性が高いため、体調の良いときに早めに接種されることをお勧めします。

なお、「予診票」および「インフルエンザ予防接種説明書」は、比企管内実施医療機関（詳細は町保健

センターまで）の窓口で備え付けてありますが、ご希望の方には10月11日（火）以降、町保健センター・役場出張所でもお渡しします。特に「インフルエンザ予防接種説明書」はよくお読みいただき、予防接種の効果や副反応などを理解したうえで「予診票」に記入し、接種を受けるようお願いいたします。

※予診票は、比企医師会管内医療機関の窓口で備え付けてありますが、それ以外の県内医療機関で接種を希望される方は、町保健センターまでお越しください。

▼対象 次の①または②に該当し、接種を希望する方
 ①接種日当日で満65歳以上の方（誕生日の前日から該当します）
 ②接種日当日で満60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に程度の障がいのある方（身体障害者手帳1級程度）
 ※①②ともにインフルエンザにかかっている方、過去にインフルエンザワクチン接種後に発熱があつ

副反応にご注意ください

季節性インフルエンザワクチンの主な副反応は、①接種した場所の発赤・腫れ・痛みなど、②発熱・頭痛・寒気・だるさなど、③ショック・アナフィラキシー様症状（接種後30分間に多く発症するため、しばらく医療機関内での安静を推奨）です。帰宅後に異常が認められた場合には、速やかに医師に連絡してください。

まずはセルフケア！
インフルエンザの予防法

- ◆流行前のワクチン接種
- ◆外出後の手洗い、うがい等
- ◆適度な湿度の保持
- ◆十分な休養
- ◆バランスのとれた栄養摂取
- ◆人ゴミや繁華街への外出を控える

た方は対象外です。
 ▼実施期間 10月20日（木）～12月25日（日）
 ▼接種回数 1回
 ▼接種費用 1000円（生活保護受給者は無料）
 ▼持ち物 健康保険証など、住所、氏名、生年月日の確認ができるもの。対象②に該当する方は、身体障害者手帳または医師の診断書。生活保護受給者は受給者証。
 ▼問合せ 町保健センター
 ☎29612530

国保便り
 埼玉県 国保マスコット 健康まもるくん

国民健康保険に加入している方は、交通事故など、第三者から傷病を受けた場合でも、保険証で治療を受けることができます。

▶届け出方法 必ず事前に役場町民課に連絡をお願いします。また、必ず警察に連絡し、その後できるだけ速やかに「第三者行為による被害届」、「事故証明書」などを提出してください。

なお、労災保険の対象になるとき、けんかや泥酔による病気やけが、故意の犯罪行為・事故による病気やけがの場合は、保険証で治療を受けることができません。 ▶問合せ 役場町民課 保険年金担当 ☎296-5891

参加者募集
 鳩山町こころの健康づくり講演会
『こころ かるやかに ストレス一日決算主義で生きる』

生きている以上、ストレス・ゼロという状況はありません。ストレスをゼロにしようと努力するよりも、その日のストレスをその日のうちに解消し、なるべく持ち越さないことを心がける方が簡単です。

あなたの一度きりのオンリーワン・ライフを大切にするため、ストレスとの上手な付き合い方を学んでみませんか。（手話通訳があります。）

▶日時 11月13日（日）午後1時30分～3時30分（予定）※受付は午後1時から

▶場所 町文化会館

▶講師 横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター長

山本晴義 医学博士

◆山本氏は、世界中の勤労者から寄せられる、毎年7,000件以上のメール相談に原則24時間以内に回答しているほか、全国各地で講演会を行うなど、うつ病を含む勤労者のストレス病に関する啓発・予防・治療に精力的に取り組んでいます。



▶参加費 無料

▶定員 460人（申し込み多数の場合は抽選）

※託児をご希望の方は、お申し込み時にお伝えください。

▶申込・問合せ 10月11日（火）午前8時30分から町保健センターまで（町ホームページから電子申請も可）TEL296-2530、FAX296-2832

※詳細は、広報10月号と同時配布のチラシを参照

▶主催 鳩山町自殺対策庁内連絡会

健康「相談室」
 10月中旬～11月上旬

●こころの健康相談
 皆さんの不安や悩みに対し、臨床心理士や保健師、精神保健福祉士が相談に応じます。

対象 町内在住の方（予約制）
 日時 11月2日（水）午後1時30分から
 場所・問合せ 町保健センター ☎296-2530



敬老と長寿、健康の喜びを祝って
敬老会が今年も開催されました

9月11日、町と町社会福祉協議会が共催し、敬老会ボランティアの皆さんのご協力により、町内在住の75歳以上の方2,362人を招待して、町文化会館で敬老会が行われました。

式では、今年度88歳になる方への米寿祝金（該当者67人）と、結婚50周年を迎えるご夫婦への金婚祝品（該当者14組）の、出席者への授与式が行われました。そして、敬老と長寿を祝い、「戦中・戦後の激動の中を生き、自身の健康を守りながら、家族を守り、地域を支え、広く社会にご尽力されてきたことに感謝と敬意を表します。今後とも皆様の経験、知識、能力で、後世の私たちにご指導をいただきたい」と、日坂和久町議会議長から祝辞が贈られました。

式典後は、鳩山町芸能文化連盟の皆さんによる歌や舞踊などの多彩な演芸も披露され、来場者は楽しいひとときを過ごしました。



来場者は、町芸能文化連盟による余興も楽しみました。