みんなの健康

問合先　保健センター
（☎271・2745　FAX271・2747）

めざせ健康長寿 広がれ血管若返り運動！

健康長寿の秘訣は、ズバリ血管年齢を若く保つこと。一人ひとりの取組みが「健康長寿」につながります。

日時　12月16日（土）13時30分～15時30分（開場12時30分）
場所　女性センター

講師　高沢謙二（たかざわけんじ）さん（東京医科大学名誉教授）
内容　開会（血管若返り体操）、講演、実践の紹介と総評
定員　300人（先着順）
参加費　無料
※手話通訳あり。
問合先　健康増進課健康増進担当

乳がん検診を受けましょう

乳がんは子育て、介護、仕事など女性として一番忙しい時期である40～50代にかかりやすい病気です。しかし、早期に発見し、早期に治療すれば乳房を温存させることができる、治癒率のとても高い「治るがん」でもあります。初期のうちは自覚症状はほとんどありません。セルフチェックでしこりに気付くこともありますが、小さいものは触ってもなかなか気づくことができません。マンモグラフィで1cm以下のしこりも発見できるといわれています。あなた自身のために、大切な「家族」のために、乳がん検診を受けましょう。

対象　昭和53年4月1日までに生まれた方で昨年度、市の乳がん検診を受診していない女性
日時　1月23日（火）～25日（木）
場所　保健センター
申込・問合先　保健センターへ直接、電話または市ホームページの申請専用フォームで

日本脳炎の予防接種を受けましょう

日本脳炎予防接種は、平成17年度から平成21年度にかけての積極的勧奨差し控えにより、一部の方の対象年齢が拡大されています。第1期と第2期あわせて4回の接種が必要となりますので、接種履歴を確認し、必要な方は予防接種を受けましょう。

対象／接種年齢
①平成7年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた方／20歳の誕生日の前日まで
※今年度18歳になる、平成11年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた方で、第1期を終了している方は、第2期の予防接種を受けましょう。
②平成19年4月2日から平成21年10月1日までに生まれた方／不足している回数を7歳6か月になる前日まで、または9歳から13歳になる前日まで。

世界に誇れる調査

食　健康応援団156

平成28年 国民健康・栄養調査結果

昨年実施された国民健康・栄養調査の結果が、公表されました。

調査の発端は戦争直後の浅草寺境内の浮浪者（ホームレス）の食事の調査にあります。以来70年余り、毎年続いてきました。

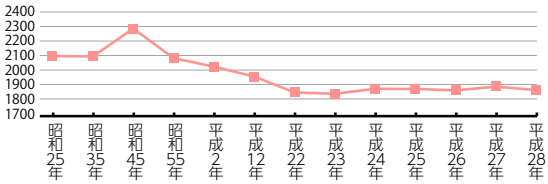
このような長期間に亘って国民の食事を調査した国は他にありません。

経年に伴い調査規模や方法、データの解析方法に大きな違いはあるものの、食品摂取量からエネルギー量や栄養素量など、各項目毎の年次推移を見ることができます。

食生活の移り変わりがよく反映されていて、最近の傾向なども把握できます。

ただ、このような調査結果はあくまで平均値です。国が国民の健康を考えて施策を立てる基礎資料として重要ですが、「食」は個人差が大きいので、その数値を短絡的に個人に当てはめるのは不適切。「国民栄養の現状」というスタンスで参考程度にしましょう。

最も重要なエネルギー（カロリー）摂取の移り変わりを見てみましょう。



女子栄養大学生涯学習講師　勝山登美子
女子栄養大学ホームページ　http://www.eiyo.ac.jp/

休日急患診療（内科・小児科）

（一社）坂戸鶴ヶ島医師会立休日急患診療所
坂戸市大字石井2327-5　☎289・1199

診療日	日曜日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）
利用時間	9時～12時、14時～17時、18時～21時 ※受付は診療時間の30分前で終了
アクセス 公共交通機関の場合	若葉駅東口（要乗継ぎ）、坂戸駅南口および北坂戸駅東口から坂戸市市民バス（さかっちバス・さかっちワゴン）「健康センター」で下車

12月の眼科在宅当番医

※休診時間は要確認

診察日時	医療機関
12月10日（日） 9時～17時	いずみ眼科 坂戸市泉町2-11-8-1F　☎282・5315
12月30日（土） 9時～17時	坂戸北口眼科 坂戸市日の出町6-25-2F　☎282・5181

救急指定病院（全日24時間）対応

関越病院　鶴ヶ島市脚折145-1　☎285・3161
坂戸中央病院　坂戸市南町30-8　☎283・0019
埼玉医科大学病院（小児救急医療も対応）
毛呂山町毛呂本郷38　☎276・1465
※携帯電話などからは市外局番049を付けてください。

受診に迷ったら

●大人・小児の救急電話相談（育児相談は除く）
相談時間　24時間365日対応
電話番号　＃7119、☎048・824・4199（ダイヤル回線・IP電話・PHS）
※今まで実施してきた、大人の救急電話相談（＃7000）、小児救急電話相談（＃8000または☎048・833・7911）も引き続き利用できます。

坂戸保健所では「心の病気についての相談」、「エイズ相談」を行っています。
問合先　坂戸保健所（☎283・7815）