



今年度の検診は3月31日まで 胃内視鏡（胃カメラ）検診は受けましたか

★健康推進課（保健センター内） ☎ 24- 2 0 0 3



今年度から胃内視鏡検診が受けられるようになりました。健康な『今』、定期的に検診を受けましょう！

対象 50歳から68歳までのうち偶数年齢になる方（令和7年4月1日時点）

自己負担額 3,000円

受診方法 指定医療機関で受診

※年度内に「胃部X線（バリウム）検査」と「胃内視鏡検診」の両方は受けられません。受けた場合、2回目に受けた検診料を負担していただきます。

※詳しくは、市HPまたは受診券に同封した「がん検診等のお知らせ」をご覧ください。



市HP

健康づくり講座 はにぼんチャレンジ対象事業 腸から健康を考える～睡眠編&免疫編～

★健康推進課 ☎ 24- 2 0 0 3

健康と深い関わりのある『腸』。この機会に健康について一緒に考えてみませんか。



より良い睡眠のための健康管理のお話と、風邪・インフルエンザ予防につながる免疫についてのお話との2本立てです。

日時 2月17日(月) 午前10時～11時15分

会場 保健センター

講師 竹内 智津子 氏（管理栄養士）

対象 市内在住者

定員 25名（先着順）

用意 筆記用具

申込 1月14日(火)から電話または直接健康推進課へ

※詳しくは、市HPをご覧ください。



市HP

子宮頸がん（HPV）ワクチン キャッチアップ接種期間が延長されます

★健康推進課 ☎ 24- 2 0 0 3

HPVワクチンのキャッチアップ接種について、

令和7年3月31日までに 1回以上接種している方

は、接種期間の延長（経過措置期間）が受けられます。

延長後の接種期間 令和8年3月31日まで

対象 キャッチアップ接種の対象者（平成9年度～19年度生まれの女性）、高校1年生相当の女性

費用 無料

※予診票がない方は健康推進課へ（母子健康手帳及び身分証を持参）。



イベント情報発信やサークルの会員募集に！



▲市HPトップページ左下（PC版は右下）のアイコンから利用ページにアクセスできます。

市HPを使って、イベントのお知らせやサークルの会員募集をしませんか。

※登録の際は、利用規約をご確認ください。

★広報課 ☎ 25- 1 1 5 5



みんなの掲示板



医療メモ

鼻血について

本庄市児玉郡医師会広報部

冷たい風が身に染みて、本格的に冬を実感しています。冬は空気が乾燥するため粘膜が傷つきやすくなり、鼻血が出やすくなります。ほとんどの方が、多かれ少なかれ鼻血を経験したことがあるかと思ひます。実際にダラダラと出る鼻血を経験すると焦るものです。出血が多い場合、鼻を押さえても喉の方に出血が回って窒息しそうになる方もいます。

鼻血の原因には、外傷や腫瘍、血液の病気等いろいろありますが、鼻血のほとんどは、鼻の入口から1～2cmの鼻中隔（鼻の左右を分ける中央の壁）で、つまり、鼻の中でも前方で起きているということです。こどもの場合も同様です。この部位は毛細血管が豊富なため、出血しやすくなります。

出血した場合の対応としては、座った状態で鼻翼（鼻の先の左右にふくれているところ）を親指と人差し指で10分くらいしっかり押さえ続け、血が喉に回りにくくなるように下を向きます。また、血を飲み込むと気持ち悪くなるので、喉に回った血はできるだけ口から出します。左右の鼻どちらから出血していても、両鼻を押さえる方が押さえやすいですし、量が多ければ鼻の奥から反対側に血が回ります。鼻中隔前方ではない出血だったとしても、ご家庭でできることはほかにはないので、座って鼻翼をしっかり押さえ下を向い

てください。鼻の中にティッシュや綿を入れることについては意見が分かれています。鼻血の原因が鼻中隔前方であることが多いため、入れる際と抜く際に出血部位を傷つけてしまうおそれがあるからです。しかしながら、物を詰めたほうが圧迫しやすくなります。少なくとも物を詰めた場合、出血が気になっても入れたり抜いたりしないでください。

鼻中隔前方から出血した際の治療としては、軟膏を付けたガーゼやスポンジを鼻の中に入れることで出血部位を圧迫する方法や電気出血部位を焼灼する方法、また、止血効果のある綿を入れる方法があります。

20分以上押さえても出血が続く場合や2日に1回以上圧迫止血をするような出血を繰り返す場合、1か月以上同じ方向からの出血を繰り返す場合、嗅覚障害や鼻閉といったほかの症状を伴う鼻血を繰り返す場合、また、顔色が悪い場合は病院を受診することを考えてください。

鼻血が出やすい時間帯は日中よりも夜間に多いといわれています。つまり、病院が開いていない時間に出ることが多い、ということです。また、突然起こります。そうしたことから今一度、鼻血が出た際の止血方法を確認してみてください。



休日・夜間の急病のときは…

▶本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所

☎ 23- 3 3 2 2

本庄市保健センター内で、内科系の比較的症状が軽く、入院の必要がない方の診療を行います。

※診療以外に関する問い合わせ・電話相談はご遠慮ください。

▶診療日と受付時間

◆日曜・休日・年末年始（12/30～1/3）

①午前9時～正午、②午後1時～4時、③午後7時～9時45分

※①②では発熱外来を行っていますが、時間内で診療できる人数には限りがあります。

◆平日木曜日夜間 午後8時～9時45分

▶用意 健康保険証

▶在宅当番医療機関 ▶診療時間 午前9時～正午

1月12日(日)	田所医院	けや木1丁目	☎ 22-3 4 4 5
1月13日(祝)	辻クリニック	上里町七本木	☎ 35-1 1 1 6
1月19日(日)	寺坂医院	西富田	☎ 22-3 3 4 3
1月26日(日)	たにかわ眼科クリニック 本庄早稲田の杜	早稲田の杜 3丁目	☎ 24-1 1 2 1
2月2日(日)	中沢皮膚科	東台2丁目	☎ 22-1 1 1 2
2月9日(日)	中村外科医院	日の出3丁目	☎ 21-6 2 1 1

※受診の際は、事前の電話連絡をお願いします。

▶困ったときは電話相談（24時間・年中無休受付）

ほんじょう健康相談ダイヤル 24（相談料・通話料無料）

☎ 0120-122-885

健康・医療・出産・育児・介護などの相談、医療機関情報の提供を行います。（市内在住者が対象）

埼玉県救急電話相談（通話料利用者負担）

☎ # 7119

救急医療相談に看護師が対応します。健康相談・育児相談には対応しません。（大人・小児共通）

※ IP 電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは ☎ 048-824-4199 下記の電話番号からも救急電話相談が利用できます。

○小児救急電話相談 #8000 または ☎ 048-833-7911

令和6年度の新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口について

「埼玉県コロナ総合相談センター」及び「埼玉県新型コロナウイルスワクチン専門相談窓口」での電話相談は終了しました。新型コロナウイルス感染症に関して、発熱等でお困りの場合や、ワクチン接種後の副反応等については、「埼玉県救急電話相談（#7119）」へご相談ください。

★119番は緊急時（火災やけが人など）の受付専門電話番号です。医療機関の情報は、**児玉郡市広域消防本部指令課 ☎ 24- 1 1 1 9**でご案内します。診療科目によっては県外や本庄市・児玉郡以外の病院をご案内する場合があります。