

保健センター便り

「熱中症対策」～暑くなる前の体づくり(暑熱順化)～

近年、気候変動の影響により、暑い日が増えていきます。暑くなってくると、熱中症による救急搬送が増加します。埼玉県は熱中症による救急搬送者数の順位が全国4位です。暑さに備えた体づくりを今から行い、熱中症を予防しましょう！

「暑熱順化」とは、身体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、身体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。暑さに慣れていないと、熱中症になる危険性が高くなるので、本格的に暑くなる前から、運動や入浴を通じて汗をかくなど、身体を暑さに慣れさせることが大切です。

暑熱順化には個人差がありますが、数日～2週間程度かかりますので、余裕をもって備えましょう。

効果的な運動

(屋外)ウォーキング、ジョギング、サイクリングなど
(屋内)筋トレ、ストレッチ、入浴など

注意

- ・実施時は個人の体質・体調・その日の気温や室内環境に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。
- ・水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

外出中、暑さが厳しくなったら、一時休憩所として、市内14か所の公共施設を「まちのクールオアシス」として開放しています。また、昨年度から、暑さ指数が35以上となるときは「熱中症特別警戒アラート」が発表されることになり、クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)を開設します。危険な暑さから避難できる場所としてご活用ください。

施設等は市HPをご確認ください。
問健康推進課 ☎24-3921 ☎22-7435



市HP

休日当番医

診療時間 午前9時～午後5時 事前に電話相談をして受診

5月	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
3日(祝)	こどもクリニック いとう小児科	小児科	岩殿110-6	☎34-4145
4日(祝)	川島領診療所	皮膚科、美容皮膚科、内科、心療内科	川島町白井沼371-1	☎049-298-8881
	宏仁会小川病院	内科	小川町原川205	☎73-2750
5日(祝)	瀬川病院	内科、外科	小川町大塚30-1	☎72-0328
	麻見江ホスピタル	内科	鳩山町大橋1066	☎049-296-1155
6日(休)	たばた小児科	小児科、内科、アレルギー科	吉見町久米田616-8	☎54-8822
	渡辺産婦人科	内科、小児科、産婦人科	嵐山町菅谷249-98	☎62-5885

※休日当番医のほかにも、比企地域には日曜日に診察をしている医療機関があります。日曜日に診察している医療機関は、市HPをご確認ください。



休日・夜間診療

事前に電話相談をして受診

名称	日時(診療時間)	施設	電話番号
休日夜間急患診療所	月～土曜日午後5時～11時、 日曜日、祝日午前9時～午後11時	東松山医師会病院	☎22-2822
休日歯科センター	日曜日、祝日午前9時から (受付は午前8時30分～11時30分)	保健センター	☎24-3920
比企地区こども夜間救急センター (対象は原則として満15歳以下)	月～金曜日(祝日、年末年始は除く) 午後8時から(受付は午後7時30分～10時)	東松山医師会病院	☎22-2822

埼玉県AI救急相談

チャットで気軽に相談



県AI救急相談

埼玉県救急電話相談

小児・大人共通

☎#7119

(又は048-824-4199)

毎日24時間対応

問健康推進課

☎24-3921

☎22-7435



市HP



高齢者・福祉

東松山市×カーブスジャパン共催「からだの衰え度チェック」

日6月11日(水) 午前9時30分～午後4時30分(予約時に時間調整)

場市民福祉センター

対市内在住の人

定28人(申込順)

内太ももの筋力チェック、握力測定、血流スコープを使った血流チェック、プチ筋トレ体験(目安時間1人60分)

持動きやすい服装

申・問直接又は電話で高齢介護課へ。

☎21-1406 ☎22-7731

第1回スマイルウォーキング

日6月20日(金) 午前9時～11時30分

コース 市民健康増進センター⇄くらかけ清流の郷(往復約4キロメートル)

集合場所 市民健康増進センター

対市内在住のおおむね65歳以上の人

定30人(申込順)

内介護予防を目的にサポーターと共にゆっくりと歩く。

持飲料、雨具など

申・問6月6日(金)までに直接、電話又はFAXで高齢介護課へ。

☎21-1406 ☎22-7731

自動車運転免許取得費・自動車改造費の補助

□自動車運転免許取得費の補助

就労等に伴い、運転免許を取得する場合、運転免許取得にかかる経費の一部を補助します。

自動車教習所の入校手続き前に相談・申請をお願いします(入校日の20日前までに申請する必要があります)。※入校手続き後の申請は受け付けられません。また、申請年度の3月までに運転免許を取得する必要があります。

補助額 運転免許取得にかかる経費の3分の2(限度額12万円)

□自動車改造費の補助

就労等に伴い、自らが所有し運転する自動車のハンドル・ブレーキ・アクセル等を改造する場合、費用の一部を補助します。

契約手続き前に相談・申請をお願いします(改造実施日の20日前までに申請する必要があります)。

補助額 改造にかかった費用(限度額10万円)

■共通事項

対障害者手帳をお持ちの人及び難病患者等(所得の制限あり)

申・問補助を希望する場合は事前に障害者福祉課へ。

☎21-1452

☎24-6066



市HP

令和7年度いきいきパス・ポイント対象事業

対象事業に参加して会場の受付又は担当課窓口で「いきいきパス・ポイントカード」を提示するとポイントが付与され、貯めたポイントを地域通貨「ぼたん圓」と交換できます。

対市内在住の65歳以上の人

ポイント付与期間

令和8年2月28日(土)まで

ぼたん圓交換申込期間

令和8年3月16日(月)まで

※申込みは年度内1回に限ります。

今月号掲載の対象事業	ページ
盆踊り入門教室	13
きらめき市民大学公開講座	16
みんなでパークヨガ	16
ファミリー歯科健診	18
大人のための健康歯援プログラム	18
個別がん検診(子宮頸がん・乳がん・大腸がん)	18
セット健診、がん検診等	19
東松山市×カーブスジャパン共催「からだの衰え度チェック」	21
第1回スマイルウォーキング	21
みんなきらめけ!!ハッピー体操	21
いきいき生活教室	22
こちらウォーキングセンターです	24
月例市民ウォーキング	25

問高齢介護課

☎21-1406

☎22-7731



市HP

みんなきらめけ!!ハッピー体操

介護予防を目的とした体操です。

時間 午前10時～11時30分(大岡市民活動センター・高坂丘陵市民活動センター・きらめき市民大学【午後】は午後2時～3時30分)

※○で囲まれている日は体力測定会を行います。開始時間は通常時より30分早まります。

※広報紙4月号に掲載した5月19日(月)の「きらめき市民大学【午後】」の体力測定会の開始時間は午後1時30分です。

対市内在住の60歳以上の人

持フェイスタオル(体操用)、バスタオル・ヨガマット等(敷物用)、体育館履き、飲料

※事前申込は不要です。お住まいの近くの会場での参加をお願いします。

問総合福祉エリア ☎22-5561 ☎25-3305

高齢介護課 ☎21-1406 ☎22-7731



市HP