

## セット健診、若者健診・まとめてがん検診

健診の種類と対象	セット健診(集団健診)	若者健診・まとめてがん検診
実施日	6月19日(金)・20日(土)、22日(月)・23日(火)、7月14日(火)～17日(金)、21日(火)・22日(水)、9月1日(火)～4日(金)、10月19日(月)～23日(金)、26日(月)、11月20日(金)、24日(火)～28日(土)、30日(月)	6月10日(水)・11日(木)
当日受付時間	午後1時～3時15分 ※混雑を避けるため、時間を割り振ります。	午後1時～3時
場所	東松山医師会病院 健診センター	保健センター
対象者	40歳以上の東松山市国民健康保険被保険者 東松山市後期高齢者医療被保険者	□若者健診：①市内在住の16歳～39歳で健診を受ける機会のない人②生活保護受給者 □まとめてがん検診：「令和8年度保健センター行事日程表」をご確認ください
定員	1日100人(申込順)	□若者健診：1日80人(申込順) ・保育実施日：6月10日(水)・11日(木) ※託児：各日15人(生後4か月～3歳児) □まとめてがん検診：1日100人(申込順)
費用	無料	□若者健診：1,000円 □がん検診等：「令和8年度保健センター行事日程表」をご確認ください。 ※生活保護受給者は無料。予約時に申し出ください。
その他	・セット健診とは、特定健康診査と同じ日程でがん検診等(大腸がん検診、肺がん検診、前立腺がん検診、結核検診、肝炎ウイルス検診)が受けられる健診方法です。 例：特定健康診査+大腸がん検診 ※健診は加入している健康保険や年齢などにより申込み方法が異なります。該当する健診を確認し、申込みください。	・保健センターを会場として行うがん検診を「まとめてがん検診」と名称を変更しました。大腸がん検診・肺がん検診・結核検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診の中からご希望の検診が受けられます。 ※1つからでも受けられます。 ・同じ日程でがん検診等(大腸がん検診、肺がん検診、前立腺がん検診、結核検診、肝炎ウイルス検診)が受診できます。(事前申し込み)
申込み	□5月26日(火)～6月11日(木) 専用ダイヤル又はウェブで申込み ・申込専用ダイヤル☎0120-777-932 平日午前8時30分～午後5時 ・二次元コードからウェブ申込み ※初日は電話回線が大変混み合うため、ウェブ申込みをお勧めします。 【注意】保険年金課では受付していません(耳の不自由な人のみFAX可)。 □6月12日(金)以降 保険年金課又は電子申請で申込み <b>申込みで必要なもの</b> 受診券整理番号(受診券の裏面261から始まる番号)又はセット健診専用予約番号が必要です。 ※令和8年度の受診券は5月中旬に発送予定	5月14日(木)～6月5日(金) ・電子申請又はHPからの申込み ※電子申請での申込みが難しい人はご連絡ください。 ※保育希望者は、電話で予約してください。電子申請では受付しません。
共通事項	■詳細は「令和8年度保健センター行事日程表」や市HPをご確認ください。年齢は令和9年3月末日時点。	
問合せ	保険年金課☎63-5004☎23-0076	健康推進課☎24-3921☎22-7435



東松山市けんこう大使  
まっくん・あゆみん



## 健康

### 子宮頸がん・乳がん・大腸がん(個別)検診

日6月1日(月)～令和9年2月27日(土)

場・申取扱医療機関

持マイナ保険証(資格確認書等)

※今年度からがん検診の受検要件や費用などに変更があります。詳細は「令和8年度保健センター行事日程表」又は各がん検診のHPをご確認ください。

問健康推進課

☎24-3921☎22-7435



市HP(保健センター行事日程表)



市HP(健康診査・がん検診)

## はじめてのヨガ教室

運動を始めてみたいけど激しい運動はちょっと…という人必見! はじめての人向けのヨガで身体を動かしてみませんか?

日6月17日(水)午前10時～11時、24日(水)午後1時30分～2時30分、7月1日(水)午後1時30分～2時30分、22日(水)午前10時～11時

対市内在住の64歳以下の女性

定20人(申込順)

持フェイスタオル、飲物、運動しやすい服装

申5月18日(月)から電子申請(15人)又は電話(5人)で申込み

場・問健康推進課

☎24-3921☎22-7435



電子申請



市HP

## 保健センター便り

### 「熱中症対策」～熱中症予防のポイント～

熱中症とは、高温多湿な環境下で発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。次のポイントを意識して熱中症を予防しましょう。

#### 熱中症予防のポイント

- ・**エアコンを使用** 室温が28度を超えないように設定しましょう。
- ・**暑くなる日は要注意** 梅雨明けで急に暑くなる日や夏の猛暑日は特に注意が必要です。日中の外出は避け、涼しい場所で休みましょう。
- ・**水分はこまめに補給** のどが渇く前に水分補給しましょう。
- ・**「おかしい!?!」と思ったら病院へ** めまい・頭痛・吐き気・だるさ等の症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい」とと思ったらすぐに涼しい場所へ避難し、医療機関に相談しましょう。
- ・**周りの人にも気配りを** 自分のことだけでなく、ご近所等周りの人の体調にも気を配りましょう。

外出中、暑さが厳しくなったら、一時休憩所として市内13か所の公共施設を「涼み処ひがしまつやま」として開放しています。また、暑さ指数が35以上となるとときに「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。

問健康推進課☎24-3921☎22-7435



市HP



## 高齢者・福祉

### 市民健康増進センター臨時休館

6月1日(月)～21日(日)は、空調設備の工事のため臨時休館します。なお、工事の進捗状況により、再開の日程等が変更となる場合がありますので、今後の状況はHPをご確認ください。

問市民健康増進センター

☎31-2660

☎31-2661



市民健康増進センターHP

### 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9日(火)午前9時30分～午後5時(予約時に時間調整)

場総合会館1階多目的室

対市内在住者

定36人(申込順)

内バランスチェック、太ももの筋力チェック、握力チェック、血管年齢チェック、プチレッスンアドバイス(目安時間1人30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

### 巡回聴覚障害者相談

日6月3日(水)午前10時～正午

場総合会館3階304・305会議室

※同日午後には訪問相談を行います(事前予約制)。

対聴覚障害者又は聴覚障害者と関わりのある人

※手話通訳・要約筆記の用意あり

申・問埼玉聴覚障害者情報センター

☎048-814-3353

☎048-814-3355