



健康

胃がん検診(個別)

- 日10月1日(木)～令和9年1月30日(土)
- 場実施医療機関
- 対バリウム検査：市内在住の30歳以上
内視鏡検査：市内在住で偶数月生まれの50歳以上
- 費3,300円(生活保護受給者証持参の人は無料)
- 持マイナ保険証又は資格確認書
- 申実施医療機関へ直接申込み
- 問健康推進課
☎24-3921
FAX 22-7435



市HP

ファミリー歯科健診

- 日10月14日(水)、11月7日(土)・11日(水)午後1時30分～2時30分
- 場保健センター
- 対市内在住者
- 内歯科健診、相談、フッ化物塗布(2歳6か月～未就学児の希望者)
- 持歯ブラシ、母子健康手帳(妊産婦、未就学児)、バスタオル(未就学児)
- 申・問事前に直接又は電話で健康推進課へ。☎24-3921 FAX 22-7435



市HP

乳がん検診(集団)

- 日10月19日(月)午前8時30分～11時・午後0時30分～3時、21日(水)午前8時30分～11時
- ※受付時間を指定した受診券はがきを後日送付します。
- 場保健センター
- 対市内在住で偶数月生まれの40歳以上の女性
- 定各回80人(申込順)
- 内マンモグラフィ
- 費1,200円
- ※生活保護受給者証、クーポン持参者は無料
- ※年齢は令和9年3月31日時点
- 申・問9月3日(木)から電話又は電子申請で健康推進課へ。
☎24-3921 FAX 22-7435

※10月19日(月)午後のみ1～3歳の託児あり。託児希望者は10月2日(金)までに電話で申込み



市HP

大人のための健康歯援プログラム

- 日10月14日(水)、11月7日(土)・11日(水)午後
- ※時間は個別対応のため申し込み後にお知らせします。
- 場保健センター
- 対市内在住の20歳以上
- 内歯と口の健康力チェック、口腔内チェック
- 申・問事前に直接又は電話で健康推進課へ。
☎24-3921
FAX 22-7435



市HP

健康体操教室

- 日10月25日(日)午前10時～11時30分
- 場唐子地区体育館
- 対市内在住・在勤・在学の成人
- 定30人(申込順)
- 内バランス能力や柔軟性を測定し、転倒予防や姿勢改善につながる「健康体操」を体験できます。簡単な体操で健康寿命を延ばしましょう！
- 講師 武蔵丘短期大学健康生活学科准教授 辻将也さん
- 持運動できる服装、体育館履き、汗拭きタオル、飲物
- 費500円(保険代含む)
- 申9月14日(月)～10月13日(火)に直接又は申込フォームで申込み(参加費は当日支払い)
- 問文化まちづくり公社
☎24-6081
FAX 24-9909



申込フォーム



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

9月	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
21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
22日(祝)	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
23日(祝)	ほしこどもおとなクリニック	小児科、内科、アレルギー科	上野本1226-1	☎24-0753
23日(祝)	宏仁会小川病院	内科	小川町原川205	☎73-2750

※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でご確認ください。



市HP

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できます。ぜひご利用ください。



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
FAX 22-7435



保健センター便り

「休息と睡眠」～自分に合ったセルフケアを探そう～

気付かないうちに蓄積していくストレスだからこそ、毎日できる行動でメンテナンスを行いましょう。ひとつの方法だけではなく、レパートリーを身に付け、実践してみましょう。

ストレスに早く気が付き、自分に合った対処法を実践することは大切ですが、ストレス解消のつもりでたばこやアルコール、散財、ギャンブルは新たなストレスや依存症など深刻な健康被害の危険があります。すぐにできて、健康を害さない、お金がかからない方法を見つけましょう。

セルフケアで睡眠の質を高めましょう

①軽めのストレッチで筋肉の緊張ほぐし(血流改善)：背中や肩甲骨まわりの筋肉をゆっくり伸ばす、首をゆっくりまわすなど。

②ゆったり入浴(代謝改善)：ぬるめの湯(38～40℃)につかり体を温めます。湯につかると幸せ感を高める脳内物質オキシトシンの分泌が増えます。

③気ままに過ごす(気持ちの切り替え)：音楽やアロマ、軽い読書などでリラックスし脳の興奮を鎮めます。部屋の照度を落とし、間接照明などでリラックス効果が増します。

④寝る前に深呼吸(緊張をリセット)：おなかをゆっくりと動かすことを意識しながら、鼻から深く吸って長くゆっくりと息を吐きます。

問健康推進課☎24-3921 FAX 22-7435



市HP

広告募集中

広報ひがしまつやまに企業や団体の広告を掲載しませんか？



市HP

広告募集中

広報ひがしまつやまに企業や団体の広告を掲載しませんか？



市HP