

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、貯めたポイントは地域通貨「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5年2月28日(火)まで

今月号掲載の対象事業	ページ
第45回記念大会 日本スリーデーマーチ	8
ボールペン字教室	16
社会教育講座「埋蔵文化財センター展示室ツアー」	17
社会教育講座「オンラインミーティング」を学ぼう!	17
生活習慣チェックとストレッチ教室	18
ファミリー歯科健診	20
みんなきらめけ!!ハッピー体操	21
第2回スマイルウォーキング	22
いきいき生活教室	22
男のかんたん料理教室	22
こちらウォーキングセンターです	23

問高齢介護課
☎21-1406 22-7731



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。

ところ	9月	定員
市民体育館	5日(月)	90人
唐子地区体育館	7・21日(水)	40人
北地区体育館	8・22日(木)	70人
南地区体育館	9日(金)	70人
大岡市民活動センター	1・15日(木)	35人
野市民活動センター	5・12・26日(月)	55人
高坂丘陵市民活動センター	6・20日(火)	30人
大岡コミュニティセンター	6・20日(火)	40人
きらめき市民大学	12・26日(月)	40人
市民福祉センター	1・15日(木)	30人
すわやま荘	20日(火)	35人

時間 午前10時～11時30分(大岡・高坂丘陵市民活動センターは午後2時～3時30分)

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(敷物用)、体育館履き、飲物
※事前申込は不要
問総合福祉エリア
☎22-5561 25-3305
高齢介護課 ☎21-1406
22-7731



高齢者・福祉

特別障害者・障害児福祉手当の現況届

特別障害者・障害児福祉手当受給者(支給停止者を含む)は、現況届の提出が必要です。現況届は、毎年8月分以降の手当を支給できるか決定するためのものです。対象となる受給者に関係書類を送付します。現況届の提出のないまま2年が経過すると、時効で特別障害者・障害児福祉手当の受給資格が消滅しますので、ご注意ください。

持・現況届
・令和3年1月～令和3年12月の年金受給額が分かるもの
・所得証明又は個人番号が確認できる書類(令和4年1月2日以降に東松山市に転入した人)
申・問8月10日(水)～31日(水)(土・日曜日を除く)に、直接又は郵送(FAX不可)で〒355-8601松葉町1-1-58障害者福祉課へ。
☎21-1452 24-6066

市民病院・ワンポイントクリニック

脳卒中を予防しましょう

脳卒中はある日突然、手足が動かない・呂律が回らない・意識がなくなるなどの症状が出現する病気です。わが国では死亡原因の第3位を占め、毎年約10万人の人が亡くなる病気で、また要介護状態になる原因疾患の第2位でもあります。つまり、脳卒中になると命を落としたり、一命をとりとめたとしても元の日常生活に戻ることが困難になったりと、患者さん本人のみならず介護するご家族にも負担のかかる疾患です。

このように脳卒中は恐ろしい病気ですが、予防することができます。皆さんは脳卒中の予防というと、どんなことが思い浮かぶでしょうか。よく「毎年、脳ドックでMRIを撮っていれば大丈夫ですよ」という質問をいただきますが、残念ながらこれだけでは脳卒中は予防できません。MRIは、くも膜下出血の原因となる脳動脈瘤やその他の脳血管の異常を早期の段階で見つけることのできる有用な検査ですが、これによって予防できるのは一部の脳卒中のみです。

脳卒中内科部長 田島孝士



それでは、MRI検査のほかに有用な予防方法とは何でしょうか。それは、生活習慣病の予防と治療です。日本脳卒中協会から、「脳卒中予防十か条」が提唱されています。内容をまとめると「①タバコは止めましょう②定期的な運動をして肥満に注意しましょう③高血圧・糖尿病・高コレステロール・不整脈がないか注意し、なってしまった場合には放置せずにしっかり治療しましょう」ということとなります(詳細は、ぜひ調べてみてください)。

生活習慣病は自覚症状がないため、1年に1回は定期健診を受診することが大切です。定年退職後の人や専業主婦の人では定期健診の期間が空きやすく、特に注意が必要です。

毎年、勤務先や自治体から定期健診のお知らせが届くと思います。今年はぜひ健診を受けていただき、治療や詳しい検査が必要な場合には早めの受診をお願いします。

がん患者なやみごと相談

がん患者の生活上の不安等を軽減する目的で、保健師が電話、面接又は訪問で相談に応じます。

内容によっては、医師・看護師等による相談もできます。

日曜日から金曜日(土・日曜日、祝日を除く)午前8時30分～午後5時15分

場保健センター
対原則として東松山市に住所を有するがん患者又はその家族
問健康推進課
☎24-3921 22-7435



風しん予防接種費用の一部助成

妊婦さんを風しんの感染から守り、生まれてくる赤ちゃんを先天性風しん症候群にしないために、風しん予防接種費用の一部を助成しています。

対・妊娠希望の19歳～49歳の女性
・妊婦の夫で19歳以上の男性(事実婚含む)
・妊婦の同居者
助成額 3,000円(生活保護受給者は全額助成)
申請期間 予防接種を受けた日から1年間
申・問健康推進課
☎24-3921 22-7435

がんワンストップ電話相談

働くがん患者さんの治療と仕事の両立を支援するため、複数の専門職による相談会を開催します。

日2回 午後6時15分～8時30分(最終受付午後8時)

月	相談日
8	8日(月)・25日(木)
9	6日(火)・29日(木)
10	11日(火)・27日(木)
11	7日(月)・24日(木)
12	8日(木)・20日(火)
1	10日(火)・23日(月)
2	7日(火)・21日(火)
3	2日(木)・17日(金)

対県内在住又は在勤するがん患者(休職中の人も含む)

相談員 看護師、医療ソーシャルワーカー、両立支援推進員など
※新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえて、当面、電話による相談として実施しています。
申電話、又は県HPから申込み
問県疾病対策課
☎048-830-3651
a3590-06@pref.saitama.lg.jp



健康

大人のための健康歯援プログラム

9月21日(水)午後(時間は個別対応のため申込後にお知らせ)

場保健センター
対市内在住の成人
内歯と口の健康力チェック、口腔内チェック
申・問事前に健康推進課へ。
☎24-3921
22-7435



ファミリー歯科健診

9月21日(水)午後1時30分～2時30分

場保健センター
対市内在住の人
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・問事前に健康推進課へ。
☎24-3921
22-7435



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

8月	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
11日(祝)	埼玉成恵会病院	内科、外科、整形外科	石橋1721	☎23-1221

※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。

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