



## 健康

### 大人のための健康歯援プログラム

日 10月25日、11月15日(水)午後  
※時間は個別対応のため申込み後にお知らせ  
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

日 10月25日、11月15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



### 胃がん検診(個別)

日 10月2日(月)～12月28日(木)  
場 実施医療機関  
対 市内在住の30歳以上の人  
持 健康保険証  
申 実施医療機関へ直接申込み  
問 健康推進課  
☎24-3921 ☎22-7435  
※詳細は「令和5年度保健センター行事日程表」又は市HPをご確認ください。



市HP

### 保健センター便り

## がん検診を受けましょう

がんは日本人の2人に1人がかかり、3人に1人が亡くなっていると言われています。  
がんを予防するためには、生活習慣も大切ですが、どんなに気を付けても完全に防ぐことはできません。定期的ながん検診を受け、早期発見・早期治療することが死亡率を低下させます。また子宮頸部や大腸などのがん検診では「がんになる前の病変」を発見できることもあり、その場合はがん化する前に治療を始められます。

がん検診が推奨される年齢は、子宮頸がん検診は20歳から、肺・大腸・乳腺のがんは40歳以上、胃がん検診は50歳以上とされています。  
市では各種がん検診の自己負担について補助を行っています。自分自身のため、大切な家族のために定期的に検診を受けましょう。詳細は「令和5年度保健センター行事日程表」又は市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

9月	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
18日(祝)	平成の森 川島病院	内科	川島町畑中478-1	☎049-297-2811
23日(祝)	武蔵嵐山病院	内科	上唐子1312-1	☎81-7700
23日(祝)	瀬川病院	内科、外科	小川町大塚30-1	☎72-0328

※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については、市HPで確認してください。

### 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

問 健康推進課 ☎24-3921 ☎22-7435



市HP

### 市民健康増進センター教室(シェイプアップ教室)

月曜コース(全10回)  
日 10月16日～12月18日毎週月曜日  
水曜コース(全10回)  
日 10月11日～12月13日毎週水曜日  
金曜コース(全10回)  
日 10月13日～12月22日毎週金曜日  
※11月3日(祝)は休み  
■共通事項  
時間 午後3時～4時  
対 15歳以上の人(中学生は除く)  
定 各30人(申込多数の場合抽選)  
費 無料(入館料別)  
場・申・問 9月15日(金)までに直接又は電話で市民健康増進センターへ。☎31-2660 ☎31-2661

### 市民健康増進センター臨時休館のお知らせ

9月9日(土)～11日(月)は、館内清掃・設備点検のため臨時休館します。  
問 市民健康増進センター  
☎31-2660 ☎31-2661

### 血液サラサラ教室

日 10月17日(火)午前9時30分～午後1時  
場 野本市市民活動センター  
対 市内在住の64歳以下の人  
定 12人(申込順)  
内 最近、コレステロール値が気になる人にお勧めの教室です。管理栄養士による具体的な食生活改善の講話と共に、調理実習を行います。  
費 300円/1人  
持 エプロン、三角巾、布巾2枚、飲物、筆記用具  
申・問 9月1日(金)から直接又は電話で健康推進課へ。  
☎24-3921 ☎22-7435



市HP

## シニアのための“ここプロ”フェスタ in 大岡

「楽しみたい、働きたい、貢献したい」をテーマに、企業、社会福祉協議会、市役所などが連携し、シニアの元気を応援するイベントを開催します。

「ここプロ」とは、シニアの方々の「楽しみたい、働きたい、貢献したい」想いを応援するため、地域の方々や関係機関と一緒に、健康寿命の延伸や介護予防の推進などを図るための取組のことで、正式名称(心のこもった地域福祉プロジェクト2020)の通称です。



日 10月6日(金)午前9時～午後0時30分  
場 大岡市民活動センター  
対 主に65歳以上の人

特別講演 事前申込みが必要です。9月7日(木)から、電話で高齢介護課へ。

講座名	時間	定員	対象
脳卒中講座：脳卒中を予防しよう！講師：東松山市立市民病院 脳卒中科部長 田島孝士 医師	午前9時30分～10時30分	50人	どなたでも

### 企業体験ブース

企業	内容
明治安田生命保険相互会社	認知機能測定、野菜摂取量の測定(ベジチェック)
株式会社カーブスジャパン	筋力チェック、血管年齢測定、お体の悩み相談
第一生命保険株式会社	肌年齢チェック、講座：絆ノート(エンディングノート)の書き方
株式会社プライムトラスト	エステティシャンによるハンドマッサージ体験、リンパマッサージ講座、カラダバランスチェック

### 楽しみたい 働きたい 貢献したい ブース

出展ブース	内容
STOP! 詐欺被害	「自分だけは大丈夫」は危険。詐欺の撃退方法教えます。
部位別 筋肉量測定	体脂肪率や筋肉量など、身体の状態を細かく数値化
きらめき市民大学活動紹介	大学のカリキュラム、クラブ活動などを紹介
シルバー人材センター活動案内	会員活動の案内・相談
地域いきいきつながりカフェ	お茶を楽しみながら、みんなでおしゃべりをします。

申・問 高齢介護課 ☎22-7733 ☎22-7731