

保健センター便り

健康を保つための食事の基本

食は健やかで豊かな生活を送るうえで欠かせないものです。「ひがしまつやま健康プラン21」では、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上そろえて食べることを推進しています。

- ・「主食」 ごはん、パン、麺などが中心の料理
- ・「主菜」 魚・肉・卵・大豆製品が主材料の料理
- ・「副菜」 野菜・海草・芋類などが主材料の料理

毎食、主食1皿、主菜1皿、副菜2皿を心がけ、1日に1回牛乳などの乳製品や果物なども組み合わせ、栄養バランスの整った食事をしましょう。特に副菜を十分にとることは、適正体重の維持や血圧の安定、血糖値のコントロールなどにつながると言われています。

また、誰かと一緒に楽しく食事することは、人と人の心もつながります。正月明けで食生活の見直しに適した今、適度な運動も組み合わせ、健康な毎日を送りましょう。

☒健康推進課

☎24-3921

☎22-7435



高齢者・福祉

民生・児童委員が委嘱されました



民生・児童委員の一斉改選に伴い、12月に委嘱状伝達式を行いました。

1月には新たに6人が委嘱され、現在150人の民生・児童委員が、地域住民の身近な相談相手として活動しています。

お住まいの地区の担当民生・児童委員等は、社会福祉課へお問い合わせください。

☒社会福祉課

☎21-1455

☎24-6066



市HP

認知症チェックをしませんか？

市HPでは気軽に認知症チェックをすることができます。チェックサイトには「家族・介護者向け」と「本人向け」の2種類があり、個人情報の入力は一切不要で、2分程度でチェック可能です。医学的診断にはなりませんが、定期的な健康チェックとしてぜひご活用ください。

チェック後には「相談先」や「認知症予防の10カ条」など、暮らしに役立つ情報も表示されます。

☒高齢介護課

☎22-7733☎22-7731



認知症簡易
チェックサイト

認知症サポーター養成講座

☒1月22日(木) 午後1時30分～3時30分まで

☒総合会館1階多目的室

☒市内在住・在勤の人

☒40人(申込順)

☒認知症についての基本的な知識や認知症の人との接し方等を学ぶ。

☒・☒1月6日(火) から直接又は電話で市地域包括支援センターへ。

☎22-7733☎22-7731

認知症サポーターステップアップ講座

☒2月12日(木) 午後1時30分～3時30分

☒総合会館4階多目的ホール

☒市内在住・在勤で、認知症サポーター養成講座を受講したことのある人

☒40人(申込順)

☒認知症の理解をより深め、認知症の本人や家族への支援を地域でできるよう、より実践的な内容を学ぶ。

☒・☒1月6日(火) から直接又は電話で市地域包括支援センターへ。

☎22-7733☎22-7731

シニアのための“ここプロ”フェスタin平野

「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。

☒2月18日(水) 正午～午後4時 ☒平野市民活動センター ☒主に65歳以上の人

次の講座は事前申込が必要です。2月2日(月) から申込先へ。

講座名	時間	定員	申込先
特別講座：困ってませんか？咳のお話 呼吸器の専門医が解説 講師：埼玉県立循環器・呼吸器病センター 呼吸器内科副部長 小林洋一さん	午後1時30分～2時30分	90人	社会福祉協議会平野支部(平野市民活動センター内) ☎81-4470
はじめてのスマホ講座①スマホの基本操作(初級者向け) ②LINE講座(中級者向け)③防災講座(中級者向け) 講師：株式会社Co-are	①正午～午後1時 ②午後1時30分～2時30分 ③午後3時～4時	各回 20人	生涯学習課 ☎21-1431 ☎23-2239

企業体験ブース

企業	内容
明治安田生命保険相互会社	野菜摂取量の測定(ベジチェック)、骨の健康度チェック、老化物質測定(AGEs)
株式会社カープスジャパン	筋力チェック、血管年齢測定
株式会社プライムトラスト	お肌診断、美容のお悩み相談、カラダバランスチェック
日本生命保険相互会社	血管年齢測定、脳健康VR測定(認知機能チェック)

楽しみたい 働きたい 貢献したい ブース

出展ブース	内 容
シニアクラブ	委員活動の案内・入会案内
比企医師会在宅医療相談窓口	相談窓口紹介、私の意思表示ノート配布
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	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
デマンドタクシー利用案内	デマンドタクシー利用案内・申請受付
認知症にやさしいまち	タブレットでの認知症簡易チェック、パネル展示
eスポーツ	スクリーンを見ながら、ボウリングを体験
民生委員	委員活動の案内
里親案内	里親制度の紹介など



☒高齢介護課

☎22-7733

☎22-7731



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

1月	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
1日(祝)	市民病院	内科、整形外科	松山2392	☎24-6111
2日(金)	小川赤十字病院	内科、外科	小川町小川1525	☎72-2333
3日(土)	武蔵嵐山病院	内科	上唐子1312-1	☎81-7700
12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は、市HPで確認してください。



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

☒健康推進課

☎24-3921

☎22-7435

