

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て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をすることは、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て健康な毎日を送りましょう。

問 健康推進課
☎ 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

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、祝日前午前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、祝日前午前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
㈹ 22-7435



市HP

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。

問 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力条」など、暮らしに役立つ情報も表示されます。

問 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

日 1月22日(木)午後1時30分～3時30分まで

場 総合会館1階多目的室

対 市内在住・在勤の人

定 40人(申込順)

内 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。

申・問 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

日 2月12日(木)午後1時30分～3時30分

場 総合会館4階多目的ホール

対 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

定 40人(申込順)

内 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。

申・問 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。

日 2月18日(水)正午～午後4時 場 平野市民活動センター 対 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
はじめてのスマート講座①スマートの基本操作(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)
株式会社カーブスジャパン	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



問 高齢介護課
☎ 22-7733
㈹ 22-7731



市HP