

高齢者・福祉

成年後見なんでも電話相談

成年後見制度の理解と普及の促進のため、実務に詳しい弁護士・司法書士・社会福祉士が電話でお答えします。

- 日 10月22日(土)午前10時～午後4時
 - 対 成年後見制度について知りたい人・利用を考えている人
 - 申 専用ダイヤル(専用ダイヤル・当日のみ開通)へ。
 - 問 県地域包括ケア課(当日は専用ダイヤルへ)
- ☎048-845-3185(専用ダイヤル・当日のみ開通)へ。
☎21-1455 ☎24-6066

骨粗しょう症予防教室

健康な骨のための食事について、管理栄養士が具体的な食生活改善の方法をお伝えします。また、健康運動指導士による転倒予防のための運動指導も行います。運動ができる服装でお越しください。

- 日 11月8日(火)午前10時～11時30分
 - 場 保健センター
 - 対 市内在住の64歳以下の人 ※令和5年3月末時点の年齢
 - 定 20人(申込順)
 - 持 筆記用具、タオル、飲物
 - 申・問 10月3日(月)から直接又は電話で健康推進課へ。
- ☎24-3921 ☎22-7435 市HP



インフルエンザ予防接種費用の一部助成

インフルエンザの流行に備え、12月中旬までの接種をおすすめします。

- 接種期間 10月20日(木)～令和5年1月31日(火)
 - 対 ①65歳以上の人②心臓・腎臓・呼吸器等に障害(身体障害者手帳1級)がある60～64歳の人③中学3年生相当の人
 - 費 1,000円(生活保護受給者は無料)助成回数1回
 - 持 健康保険証、生活保護受給者証(生活保護受給者)
 - ※身体障害者手帳(対象②の人)、希望書(対象③の人)
 - 申 医療機関へ直接予約
 - ※市外での接種は、事前に健康推進課へ。
 - ※詳細は、市HP又は「令和4年度保健センター行事日程表」をご確認ください。
 - 問 健康推進課
- ☎24-3921 ☎22-7435 市HP



市民病院・ワンポイントクリニック

骨卒中をご存じですか?

院長補佐兼整形外科部長 清水 学



骨卒中とは、骨粗しょう症やフレイル(加齢により心身の活力が低下することで、社会とのつながりが減少し、精神及び身体機能などが衰えている状態)などに代表される運動器不安定症により生じる骨折によって、寝たきりの生活になってしまうものをいいます。具体的な例でいえば、脊椎の圧迫骨折や大腿骨近位部の骨折がそれにあたります。予後は悪く、5人に1人が1年以内に亡くなるという報告もあります。新型コロナウイルス感染症を受けて、外出や運動をする機会が減り、この記事を作成している本日時点で、筋力低下やそれに伴う骨粗しょう症、そしてその結果として生じている関節痛や腰痛を主訴として、多くの方が外来を受診されています。

整形外科の外来診療において、各疾患の予防につながる薬はあっても、その疾患自体を治す薬は本当に少ないと考えて治療に当たっております。

大事なことは、他者に頼ることではなく、自らそうならないように運動する努力をすることです。この記事を目にした方は、まだ遅くはありません。是非、今からでも控えていた運動や趣味を再開、もしくは始めてみてください。数年後の未来がきっと変わってくると思います。今現在、腰痛やひざ痛、関節痛にお悩みの方も、「痛いからできない」ではなく、やって症状が改善する運動や体操もあります。内にこもらず心身ともに外に出しましょう!こんな世の中ですが、たくさんの新しいことが身の回りにあふれていることが実感できると思います。

そして生じてしまった骨卒中の骨折の治療は、できるだけ早期に行うことをおすすめします。骨折後でも、心身ともに健康的な生活を送ることができるよう、我々医師も精一杯努めてまいります。

特定健康診査を受けましょう

特定健康診査と後期高齢者健康診査の個別健康診査が未受診の方は、早めに申し込みましょう。セット健診も予約できます。

- 日 12月25日(日)まで
- 対 40歳以上の国民健康保険被保険者・東松山市後期高齢者医療被保険者
- 持 国民健康保険被保険者証又は後期高齢者医療被保険者証・特定健康診査等受診券(A4サイズ) ※お持ちでない人は保険年金課へお問い合わせください。

- 申込みの流れ
- ①受診する医療機関を選ぶ(5月下旬に受診券とともに郵送した健診の手引きを参照)
- ②協力医療機関へ直接申込み(※セット健診は保険年金課へ)

特定保健指導をご利用ください

糖尿病等の生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善により予防効果の高い人に対して、保健師又は管理栄養士が健康な身体づくりのサポートをする特定保健指導を実施しています。該当した人は積極的にご利用ください。

- 対 メタボリックシンドローム又はその予備群に該当した人
 - 問 保険年金課
- ☎63-5004 ☎23-0076 市HP



はじめてのタヒチアンダンス教室

- 日 11月17日(木)、25日(金)午前10時～11時30分
11月7日(月)、30日(水)、12月5日(月)午後1時30分～3時(全5回)

- 場 保健センター
 - 対 市内在住で令和5年3月末の年齢が64歳以下の人
 - 定 18人(申込順)
 - 申・問 10月20日(木)から直接、電話又はFAXで健康推進課へ。
- ☎24-3921 ☎22-7435

- ※1～3歳の託児あり(定員5人・要申込)
- ※詳細は、市HP又は「令和4年度保健センター行事日程表」をご確認ください。

大人のための健康歯援プログラム

- 日 11月16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 市HP



健康

大腸がん検診(集団)

- 日 10月18日(火)～26日(水)(土・日曜日を除く)午前9時～午後4時

- 場 保健センター
 - 対 30歳以上の人
 - 内 便潜血反応検査(2日法)
 - 費 200円(70歳以上の人と生活保護受給者証を持参した人は無料)
 - 問 健康推進課
- ☎24-3921 ☎22-7435

- ※詳細は、市HP又は「令和4年度保健センター行事日程表」をご確認ください。
- 市HP



ファミリー歯科健診

- 日 11月16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 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

10月	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
10日(祝)	いちごクリニック	内科	東平1889-1	☎36-1115

※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
比企地区子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)

健康推進課

☎#7119(又は048-824-4199)毎日24時間対応

☎24-3921 ☎22-7435

