

保健センター便り

熱中症警戒アラート

熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険性が極めて高いと予想される場合に、「暑さ」への気づきを促し、警戒を呼びかけるものです。

熱中症を引き起こす暑さは、気温、湿度、地面や建物からの輻射熱などに関係し、指標として暑さ指数(WBGT)を用います。この指標を基に、環境省が熱中症警戒アラートを発令します。アラートは、気象庁と環境省のウェブサイト、テレビやラジオ、天気予報サイト、防災無線などで周知されます。

- 熱中症アラートが発表されたときは、次のような予防行動を積極的にとるようにしましょう。
- ・不要不急の外出はできるだけ避ける
 - ・エアコン等の設置がない屋内や外での活動は中止や延期をする
 - ・熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者に声かけをする
 - ・暑さを避ける
 - ・適宜マスクを外す
 - ・こまめに水分を補給する
 - ・日頃から健康管理と、暑さに備えた体づくりをする

☎健康推進課 ☎24-3921 ☎22-7435

セット健診、若者健診・がん検診等

セット健診とは、特定健康診査とがん検診等が同日に受けられる健診方法です。

健診の種類と対象	セット健診(従来の集団健診) ※特定健康診査とがん検診等が同日受診可能	若者健診・がん検診等
実施日	6月9日(木)・6月15日(水)～17日(金)、6月20日(月)～6月24日(金) 7月11日(月)～15日(金) 9月12日(月)、13日(火)、20日(火)、21日(水) 10月3日(月)、4日(火)、11日(火)、12日(水) 11月1日(火)、2日(水)、10日(木)	6月13日(月)・14日(火)
当日受付時間	午後1時～3時15分 ※混雑を避けるため時間を割り振ります。	午後1時～3時 ※混雑を避けるため時間を割り振ります。
場所	東松山医師会病院 健診センター	保健センター
対象	40歳以上の東松山市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 【注意】新型コロナウイルス感染症で重症化する可能性がある人は、医療機関での健診をお勧めします。	市内在住の16歳～39歳で健診を受ける機会のない人及び生活保護を受給している人
定員	100人/日	若者健診：70人/日 がん検診等：80人/日 ※託児：15人(生後4か月～3歳児)
費用	無料	若者健診：1,000円、がん検診等は「令和4年度保健センター行事日程表」をご確認ください。 ※生活保護受給者は無料。予約時に申し出てください。
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・同じ日程でがん検診等(大腸がん検診、肺がん検診、前立腺がん検診、結核検診、肝炎ウイルス検診)が受診できます。詳細は「令和4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。 ・健診は加入している健康保険や年齢などにより申込み方法が異なります。該当する健診を確認し申込みください。 ・申込みの初日は大変混み合います。 ・年齢は令和5年3月末時点 	
申込み	申込期間：5月23日(月)～6月10日(金) ※平日のみ 申込専用ダイヤル ☎0120-563-300 【注意】申込専用ダイヤルのみの受付です。 申込みには受診券番号が必要です。必ずご用意の上、申込みください。 ☎23-0076 ※耳の不自由な人のみ 電子申請(市HPの特定健診ページから)	申込期間：5月18日(水)～6月8日(水) 直接、電話又は市HPから健康推進課へ。 ※耳の不自由な人はFAXで健康推進課へ。
問合せ	保険年金課 ☎63-5004 ☎23-0076	健康推進課 ☎24-3921 ☎22-7435

60歳からの体力測定会

下記会場・日程で、体力測定会を行います。握力や柔軟性、バランス能力、下肢筋力などを測定し、苦手だった部分へのアドバイス等もしています。

ところ	とき	定員
市民体育館	5月16日(月)	90人
唐子地区体育館	6月1日(水)	40人
北地区体育館	5月26日(木)	70人
南地区体育館	5月13日(金)	70人
大岡市民活動センター	6月2日(木)	35人
野本市民活動センター	5月23日(月)	55人
高坂丘陵市民活動センター	6月7日(火)	30人
大岡コミュニティセンター	6月21日(火)	40人
きらめき市民大学	6月13日(月)	40人
きらめき市民大学(男性のみ)	6月20日(月)	40人
市民福祉センター	5月19日(木)	30人
すわやま荘	5月17日(火)	35人

時間 午前9時30分～11時30分(大岡・高坂丘陵市民活動センター、きらめき市民大学(男性のみ)は午後1時30分～3時30分)

対 市内在住の60歳以上の人
持 体育館履き、飲物(事前申込は不要)
問 高齢介護課 ☎21-1406 ☎22-7731
総合福祉エリア
☎22-5561 ☎25-3305

第1回スマイルウォーキング

日 6月11日(土) 午前8時30分～11時30分

コース 市民文化センター→新明小学校→五領町近隣公園→市民文化センター(約3km)

集合場所 市民文化センター
対 市内在住でおおむね65歳以上の人
定 30人(申込順)

内 介護予防を目的にサポーターと共にゆっくりと歩く。

持 飲物、雨具
申・**問** 5月31日(火)までに直接、電話又はFAXで高齢介護課へ。
☎21-1406 ☎22-7731



子宮頸がん・乳がん・大腸がん(個別)検診

日 6月1日(水)～令和5年2月28日(火)
場・**申** 取扱い医療機関

内 対象年齢・費用・取扱い医療機関・注意事項等、詳細は「令和4年度保健センター行事日程表」をご確認ください。

持 保険証
問 健康推進課 ☎24-3921 ☎22-7435

高齢者・福祉

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	6月	定員
市民体育館	6・20日(月)	90人
唐子地区体育館	①・15日(水)	40人
北地区体育館	9・23日(木)	70人
南地区体育館	10・24日(金)	70人
大岡市民活動センター	②・16日(木)	35人
野本市民活動センター	6・13・27日(月)	55人
高坂丘陵市民活動センター	⑦・21日(火)	30人
大岡コミュニティセンター	7・⑨(火)	40人
きらめき市民大学	⑬・27日(月)	40人
きらめき市民大学(男性のみ)	⑳日(月)	40人
市民福祉センター	2・16日(木)	30人
すわやま荘	21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・きらめき市民大学(男性のみ)は午後2時～3時30分)

※○で囲まれている日は体力測定を行います。開始時間が30分早まります。
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



健康

楽しいフラダンス教室

日 6月10日(金)・16日(木)・27日(月)
午前10時から11時30分まで
6月20日(月)、7月4日(月)午後1時30分から3時まで(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** 5月25日(水)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「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 6月22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

高齢者肺炎球菌予防接種費用の一部助成

ワクチン接種することで、感染及び重症化の予防効果が期待できます。

日 令和5年3月31日まで(次の機会はありません)

場 県内医療機関に直接予約(一部取扱いなし)

対 過去に肺炎球菌ワクチンを接種していない次のいずれかに該当する人

- ・令和4年4月1日～令和5年3月31日に65・70・75・80・85・90・95・100歳となる人(市からはがきを送付)
- ・60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫の機能に障害のある身体障害者手帳1級の人

費 5,000円(生活保護受給者証を提示した人は無料)

持 市から送付されたはがき
問 健康推進課 ☎24-3921 ☎22-7435