

新型コロナウイルスの影響により、イベント等が中止になる場合があります。市ホームページまたは各問合せ先で確認してください。また、イベント等参加の際は、マスクの着用・検温にご協力をお願いします。

健康コーナー

中央保健センター ☎21-5354 菖蒲保健センター ☎85-7021
栗橋保健センター ☎52-5577 鷲宮保健センター ☎58-8521

保健センターの保健事業 9月10日(土)～10月9日(日)の保健事業(9月1日～9日は広報くき8月号に掲載)

種別	日程	場所	対象者
成人健康相談 【要予約】	毎週月～金曜日(祝日を除く) 9:00～16:00	各保健センター	市内在住者
食生活相談 【要予約】	毎週月～金曜日(祝日を除く) 9:00～16:00	中央保健センター	市内在住者
不登校・ひきこもり 家族のつらい	9/12(月) 14:00～16:00 ※9月は臨床心理士が同席します。	中央公民館	登校拒否・不登校・ひきこもり で悩んでいる家族

急な病気やけがのとき

休日診療のお知らせ

休日夜間急患診療所は、新型コロナウイルス感染症の影響により休診しています。休診中における休日診療については下記のとおりです。
※診療を希望する方は必ず事前に電話をしてください。

内科

日程	時間	医療機関
9/4(日)・11(日)・18(日)・ 19(祝)・23(祝)・ 25(日)・10/2(日)	9:00～12:00	新久喜総合病院 ☎26-0033

小児科

日程	時間	医療機関
9/4(日)・11(日)・18(日)・ 25(日)・10/2(日)	9:00～12:00 (最終受付11:30)	扶頼堂たかぎ クリニック ☎21-0124
9/19(祝)・23(祝)	9:00～12:00	土屋小児病院 ☎21-0766

休日診療では、軽度の救急患者への応急的な診療を行っています。かかりつけ医のある方は、受診後に治療の内容や処方薬などを医師に伝えてください。また、救急車による搬送の対応を行っている医療機関もありますので、できるだけ診療時間内にかかりつけ医を受診するなど、適切な受診にご協力ください。

電話相談・案内

- 埼玉県救急医療情報センター(医療機関案内)
☎048-824-4199(24時間対応)
☎ 歯科・精神科案内と医療相談は除く
- 救急電話相談(24時間対応)
① 大人と小児を対象とする全国共通救急電話相談 #7119
※ダイヤル回線・IP電話、PHSは ☎048-824-4199
② 小児救急電話相談 #8000(☎048-833-7911)
- 埼玉県精神科救急情報センター
(緊急的な精神科医療相談・医療機関案内) ☎048-723-8699
受付時間 月～金曜日…17時～翌朝8時30分
土・日曜日、祝日…8時30分～翌朝8時30分

9月9日は救急の日ー埼玉東部消防組合消防局より

○救急車の適正利用にご協力をお願いします。
令和3年中の救急出動件数は20,339件(速報値)です。軽い病気やけが、タクシー代わりの要請などで救急車が出動中に、1分1秒を争う重症患者が発生した場合、救急車の到着時間が遅れてしまう場合があります。重大な病気やけがの場合はためらわず救急車を呼び、救急車を呼ぶべきか迷ったら、埼玉県の救急電話相談(#7119)もご利用いただきますようお願いいたします。救急車は限られた資源です。救急車の適正利用にご理解とご協力をお願いします。

目指せ! パワフルシニア けんこう倶楽部

- 対 60歳～74歳の市内在住者で運動制限がなく関節等に痛みのない方 ※全8回参加できる方
- 持 タオル、室内用運動靴、敷物(バスタオルもしくはヨガマット)

日程および会場(※重複参加不可、申込順)

	①ラベンダークラス(15人)	②コスモスクラス(20人)
日時	10月27日、11月10日・17日・24日、12月1日・ 8日・15日・22日 各木曜日 全8回 13時30分～15時	10月26日、11月2日・9日・16日・30日、12月 14日・21日、1月11日 各水曜日 全8回 10時～11時30分
場所	菖蒲保健センター	鷲宮公民館 大ホール
内容	運動実践・体力チェック	
申込み	9月14日(水)から、直接または電話で、①菖蒲保健センター・②鷲宮保健センターへ	

おいしく減塩～高血圧予防～

- 日 10月6日(木) 10時～13時 場 栗橋保健センター
- 内 講話、調理実習 講 伊藤順子さん(管理栄養士)
- 対 市内在住者 定 10人(申込順)
- 持 エプロン、三角きん、ふきん2枚、筆記用具
- 申問 9月12日(月)から、直接または電話で栗橋保健センターへ

骨の健康チェック(菖蒲)

- 日 10月25日(火) 13時30分、14時、14時30分、15時、
15時30分 場 菖蒲保健センター
- 内 超音波法による骨密度測定など ※かかとの骨で測定します。着脱しやすい靴下等でお越しください。
- 対 20歳以上の市内在住者 定 各14人(申込順)
- 申問 9月30日(金)から、直接または電話で菖蒲保健センターへ

カルシウム不足を改善して 骨粗しょう症予防!

- 日 9月29日(木) 10時～13時 場 栗橋保健センター
- 内 講話、調理実習
- 講 久喜市食生活改善推進員協議会(栗橋支部)
- 対 市内在住者 定 10人(申込順)
- 持 エプロン、三角きん、ふきん2枚、筆記用具
- 申問 9月9日(金)から、直接または電話で栗橋保健センターへ

栄養バランス食講座

- 日 9月22日(木) 10時～13時 場 中央保健センター
- 内 調理実習、試食
- 講 久喜市食生活改善推進員協議会(久喜支部)
- 対 市内在住者 定 24人(申込順)
- 持 エプロン、三角きん、ふきん2枚、筆記用具
- 申問 9月9日(金)～16日(金)に、直接または電話で中央保健センターへ

生活習慣病予防栄養講座～食事で防ごう高血圧～

- 日 10月18日(火) 10時～13時/受付9時30分
- 場 鷲宮公民館 内 講話、調理実習 講 遠藤登喜子さん(管理栄養士)
- 対 市内在住者 定 15人(申込順) 持 エプロン、三角きん、ふきん2枚、筆記用具
- 主催 久喜市食生活改善推進員協議会(鷲宮支部)
- 申問 9月12日(月)から、直接または電話で鷲宮保健センターへ



ブレスト・アウェアネスをはじめよう!

乳がんは女性が最もかかりやすいがんですが、早期発見によって90%以上の方が治るといわれています。自分の乳房の状態に日ごろから関心をもち、乳房を意識して生活することを「ブレスト・アウェアネス」といい、乳がんの早期発見につながる、とても重要な生活習慣です。



ブレスト・アウェアネス

＜ブレスト・アウェアネスの3つのポイント＞

1. 自分の乳房の状態を知る
着替えや入浴、寝る前に仰向けになったときなどに、乳房を見て、指のひらをすべらせるように触って、感じるという習慣をつけましょう。気を付けるべき乳房の変化
・乳房の腫瘍(しこり) ・乳頭からの分泌物
・乳頭や乳輪のびらん、ただれ
・乳房の皮膚のへこみや引きつれ
2. 変化に気づいたら、すぐに医療機関を受診する
乳がんの早期の症状の可能性もあります。乳房の変化に気が付いたら、次の検診を待たずに医療機関を受診しましょう。
3. 定期的に乳がん検診を受診する
市では乳がん検診を実施しています。詳細は市ホームページをご覧ください。



がん検診

広告

羽生霊園 14周年
ご成約 3300件 業しまい 対応
宗教・宗派自由 年中無休

9月の大安吉日
5(月)・11(日)・17(土)・23(金)・28(水)

セントグレースガーデン 羽生聖地公園 ☎0120-100-138

テレビにも取り上げられる話題の霊園。
緑に抱かれた、やさらかな空間、グリーングレース
「樹木葬」好評受付中!
まずはご相談を。
バラに囲まれたガーデン区画からお選びできます。

総額税込 38.2万円
管理費 無料 生前登録 受付

久喜市近隣の皆様に270件超ご使用頂いております。
個別墓も永代供養付の安心
総額20万円の永代供養墓も(管理費無料)

〒348-0006 埼玉県羽生市下村君 2600-1
お気軽にお電話下さい。[営業時間 9:00～17:00 年中無休]