

# 健康コーナー

地域保健課  
中央保健センター ☎21-5354  
栗橋保健センター ☎52-5577

保健センターの保健事業 11月10日(日)～12月9日(月)の保健事業(11月1日～9日は広報くき10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)	中央・栗橋保健センター	市内在住者
食生活相談【要予約】	毎週月～金曜日(祝日を除く)	中央保健センター	市内在住者
精神保健福祉士による こころの健康相談【要予約】	11/21(木) 13:30～15:30	中央保健センター	意欲の低下やひきこもり傾向にある方等 ※家族などからの相談も可
不登校・ひきこもり 家族のつらい	11/11(月)、12/9(月) 14:00～16:00	久喜中央 コミュニティセンター	登校拒否・不登校・ひきこもりで悩んでいる家族

## 骨の健康チェック

対 20歳以上の市内在住者 ※骨粗しょう症と診断されている方、治療中の方はご遠慮ください。

定 ①120人 ②96人(申込順) ①11月19日 ②11月21日

申問 11月11日(月)から、電子申請・直接・電話で、地域保健課(中央・栗橋保健センター)へ

場 ①鷺宮保健センター ②中央保健センター

内 超音波法による骨密度測定など  
※かかとで測定します。着脱しやすい靴下等でお越しください。



お医者さんに行くか迷ったらまず相談!

## 急な病気やけがのとき

### 休日診療のお知らせ

市では、休日に緊急に治療が必要な方のため、次のとおり診療体制を整備しています。  
※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
11/3(祝)・4(休)・10(日)・17(日)・23(祝)・24(日)・12/1(日)・8(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
11/10(日)・17(日)・24(日)・12/1(日)・8(日)	9:00～12:00 (予約受付時間 8:00～11:30)	扶頼堂たかぎクリニック ☎21-0124
11/3(祝)・4(休)・23(祝)	9:00～12:00	土屋小児病院 ☎21-0766

### 電話相談・案内

- 埼玉県救急電話相談 #7119 (24時間対応)  
※ダイヤル回線・IP電話などからは ☎048-824-4199 ガイダンスに応じて、下記3つの窓口から選択してください。  
1 小児救急相談 2 大人の救急相談 3 医療機関案内
- 小児救急電話相談 #8000 (24時間対応)  
※ダイヤル回線・IP電話などからは ☎048-833-7911
- 精神科救急電話 ☎048-723-8699  
※非通知設定はつながりません。  
夜間・休日の緊急な精神医療相談・医療機関案内です。  
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

日曜・休日の昼間に耳鼻咽喉科の救急診療を実施しています  
<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/jibika.html>

埼玉県 AI救急相談 検索

チャット形式で症状を入力すると、緊急度の判定やアドバイスが得られます。

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。

## こころの健康講座

ストレス軽減!こころを整える「はじめてのマインドフルネス」

日 11月16日(土) 13時30分～15時/受付13時

場 ふれあいセンター久喜 会議室

手話通訳 あり(希望者は申込時にお伝えください)

内 瞑想や呼吸法を実践し、心のリラックスや感情コントロールをしてみませんか

講 高山恵子さん(日本マインドフルネス普及協会理事)

対 市内在住・在勤・在学者 定 50人(申込順)

申問 11月14日(木)までに、電子申請・電話・FAX・メールで、地域保健課(中央保健センター/☎21-5392/✉chiikihoken@city.kuki.lg.jp)へ



## 令和6年度集団がん検診

各日とも定員がありますので、ご予約はお早めに。

※インスリンポンプ・持続血糖モニター等を装着中の方は、放射線検査(胸部X線・胃部X線・マンモグラフィ等)を受けられません。

日程等の詳細は、「がん検診案内通知」をご覧ください。

申 Web予約(24時間)、電話予約(平日8時30分～17時15分)

問 地域保健課(中央・栗橋保健センター)



## 健康料理講座

◆簡単ワンプレートお正月料理

日 12月13日(金) 10時～13時 場 中央保健センター

講 久喜市食生活改善推進員協議会(久喜支部)

定 24人(申込順) 費 800円(材料費)

申 11月29日(金)～12月9日(月)に、地域保健課(中央保健センター)へ



【共通】

内 調理実習 対 市内在住者

持 エプロン、三角きん、ふきん2枚、筆記用具

申 電子申請・直接・電話

※①②はコバトンALKOOマイレージスマホポイント対象



◆骨粗しょう症予防講座「いつもの食事にひと工夫～おいしく上手にカルシウム」①

日 11月27日(水) 10時～13時 場 栗橋保健センター

講 小菅陽子さん(栄養士)

定 20人(申込順)

申問 11月21日(木)までに、地域保健課(栗橋保健センター)へ

◆貧血を防ぐ食生活②

日 12月19日(木) 10時～13時 場 栗橋保健センター

講 小菅陽子さん(栄養士)

定 20人(申込順)

申問 12月13日(金)までに、地域保健課(栗橋保健センター)へ



## かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医とは、健康に関することを何でも相談できる身近で頼りになる医師のことです。日頃の状態をよく知っているかかりつけ医であれば、ちょっとした体調の変化にも気づきやすいため、病気の予防や早期発見、早期治療が可能になります。また、必要に応じて適切な医療機関を紹介してくれます。

### どうやって見つけたらいい?

自身の健康診断や予防接種などのほか、家族の受診などの機会を通じて身近な医療機関に行くことが「かかりつけ医」を見つけるきっかけにもなります。

医療機関の検索はこちらから

医療情報ネット(ナビイ)

動画で分かりやすく解説

久喜市公式動画チャンネル  
「ここがちがう久喜 地域医療体制」



問 健康医療課地域医療係(内線3426)

女性会員活躍中!

# 60歳からの働き方改革

仕事募集 気軽にお仕事を  
ご依頼ください

久喜市シルバー人材センター  
久喜市間鎌 251-1(栗橋行政センター2階) 電話: 0480-47-0237

久喜市シルバー説明会 検索

公営霊園 樹林葬墓地販売会

令和6年11月23日(土)/24日(日)

さしま環境管理事務組合(境町・五霞町・坂東市・吉河市)

さしま斎場 ☎0280-87-0619 清水丘聖地霊園 検索

〒306-0404 茨城県猿島郡境町長井戸 1746

どなたでもご購入いただけます