

📅要予約 🎯対象 📍場所 📄内容 📅定員 📎持ち物 💰費用 📄申込み 🏠主催 📄その他

事業名	とき	詳細
📄はつらつ教室 生活機能アップ コース	木曜日コース 7月2日・9日 ・16日・30日	🎯足腰の痛みや動きにくさをきっかけに、思うように健康管理や体力維持ができなくなってきた方 📍健康増進センター(送迎あり)
	金曜日コース 7月3日・10日 ・17日・31日	🎯作業療法士など専門職による個別相談と運動、心身の活動向上と、より豊かな地域参加を目指したグループ活動 💰1回につき30円(保険代) ※いずれも10:00～14:30
📄知ってナットク 身近な健康相談室	7月22日(水) 9:00～16:00	🎯健康について相談のある方 📍健康増進センター 📄1人1時間程度 🎯生活習慣病や食事に関することについて保健師、管理栄養士による個別相談
ホッと安心 健康相談	7月2日(木)	📍水谷東公民館 ふれあいサロン 🎯健康や体の状況に心配のある方
	7月9日(木)	📍鶴瀬公民館 いきいき活動室 🎯看護師や保健師による個別相談
	7月22日(水)	📍高齢者いきいきふれあいセンター ※いずれも13:30～15:30

### 集団検診

📍健康増進センター ※申込み・問合せは健康増進センターへ ☎049-252-3771

集団検診名	対象者・内容	受診料	受診期日	申込開始日
📄前立腺がん検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>50歳以上の男性(昭和46年3月31日までに生まれた方)</li> <li>問診、PSA検査(血液検査)</li> <li>※年度内1回の検診です。</li> </ul>	500円	7月6日(月) 午前	受付中
			8月22日(土) 午前	7月21日(火)
📄乳がん検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>40歳以上の女性(昭和56年3月31日までに生まれた方)で、令和元年度(平成31年4月～令和2年3月)に受診していない方</li> <li>問診、マンモグラフィ(X線撮影)</li> <li>※マンモグラフィは2年に1回の検診です。</li> </ul>	2,000円	7月16日(木)・17日(金)・ 18日(土) 午前・午後	受付中
			8月30日(日)・31日(月) 午前・午後	7月29日(水)

※乳がん検診…豊胸手術やペースメーカー挿入手術を受けている方、妊娠中の方、妊娠の可能性のある方、授乳中の方、授乳終了後6か月未満の方は対象になりません。30歳代の女性が個別に検診を受けた場合、助成制度があります。  
※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、人数を制限して実施します。詳しくはお問い合わせください。

### 7月の緊急時の外科医(9:00～16:00)

当番医	電話番号
5日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
12日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
19日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
23日(祝) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
24日(祝) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
26日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111

### 7月の緊急時の産婦人科医(9:00～17:00)

当番医	電話番号
5日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
12日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
19日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
23日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
24日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
26日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600

### 指定難病・ 小児慢性特定疾病をお持ちの方へ 医療受給者証の有効期間を延長します

新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、有効期限が3月1日～令和3年2月28日の受給者証は、自動で1年間延長されます。詳しくは、県から郵送されるお知らせや、県ホームページをご覧ください。

📄指定難病に関すること  
県疾病対策課 ☎048-830-3562

📄小児慢性特定疾病に関すること  
県健康長寿課 ☎048-830-3561



## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルス感染症の影響により、次のようなことから熱中症の危険性が高まっています。

- 外出自粛が続き、体が暑さに慣れていない
- 運動不足である
- マスク着用で喉の渇きを感じにくくなり、水分摂取の機会が少なくなる

詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。



特に、発汗機能や体温調節機能が低下している高齢者の方や久しぶりに運動をする方は注意が必要です。下記の5つのポイントをもとに、これまで以上に熱中症予防を心掛けましょう。

#### ①暑さを避ける

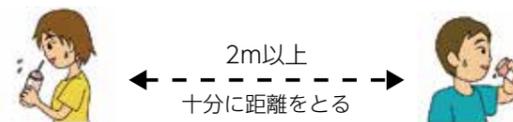
- 換気をしつつエアコンの温度を調整しましょう。

#### ③こまめに水分補給をする

- のどがかわく前に水分補給をしましょう。

#### ②適宜マスクをはずす

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意です。
- 屋外で人と十分な距離を確保できる場合はマスクをはずしましょう。
- マスク着用の際は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人と十分に距離をとったうえで、適宜マスクをはずして休憩をしましょう。



#### ④日ごろから健康管理をする

- 日ごろから体温測定や健康チェックをしましょう。
- 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静かに休みましょう。

#### ⑤暑さに備えた体づくりをする

- 水分補給を忘れずに、無理のない範囲で軽めの運動をしましょう。



### がん検診の無料クーポン券を発送しました

がん検診受診の促進とがんの早期発見を目的として、国が定めた基準日(令和2年4月20日)に住民登録があり、下表に該当する女性の方に検診費用が無料となるクーポン券を6月に発送しました。

クーポン券の使い方や利用できる検診期間、検診日などは同封の案内をご覧ください。

#### 子宮頸がん検診対象者

年齢	生年月日
20歳	平成11年4月2日～平成12年4月1日

#### 乳がん検診対象者

年齢	生年月日
40歳	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日

※対象の方で、無料クーポンが届いていない方や基準日以降に転入された方はご連絡ください。

📄健康増進センター ☎049-252-3771

### 蚊を介する感染症の予防対策

これから蚊が発生する季節を迎えます。ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、さまざまな感染症にかかる恐れがあります。一人ひとりが蚊に刺されない対策をしましょう。

- 蚊が多くいる場所では、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使うなどしましょう。
  - 蚊は植木鉢の受け皿や屋外に放置された容器など、小さな水たまりで発生します。日ごろから住まいの周囲の水たまりを無くすように心がけましょう。
- ※これらの対策は、蚊の活動が終息するおおむね10月下旬ごろまでを目安に行いましょう。

📄蚊媒介の感染症に関すること  
県保健医療政策課 ☎048-830-3557

蚊の防除に関すること  
県生活衛生課 ☎048-830-3606

