

認知症のかたとその家族が安心して集える交流の場
『認知症カフェ』に参加しよう！

【利用時のお願い】 感染症拡大防止のため、利用時はマスクの着用を推奨します。事前に自宅での検温をお願いします。また、急ぎょ中止となる場合があります。

名称	問い合わせ	とき・ところ	参加料
オレンジカフェ 東都	東都大学(☎574 - 2500)※要予約 大学で学生や先生と交流しましょう	6月12日(木) 午後1時30分～3時・東 都大学	100円
えみ 笑カフェオレンジ	笑カフェ(☎598 - 8020)※要予約	6月16日(月) 午前10時～11時・笑カ フェ(JR岡部駅前)	100円
瑠璃色のふるさと	大里広域地域包括支援センター市社会福祉協 議会(☎573 - 6869)※事前予約不要	6月18日(水) 午前10時～11時30分・ 瑠璃光寺(稲荷町北9 - 25)	100円
ふじさわ苑 オレンジカフェ	大里広域地域包括支援センター ふじさわ苑(☎571 - 1234)※要予約	6月22日(日) 午前10時～11時30分・ ふじさわ苑デイサービスセンター	100円
カフェ・オレンジ ヴィラ	フラワーヴィラ(☎584 - 5550)※要予約	6月29日(日) 午前10時～正午・デイ サービスセンターかぐや姫	無料
フラワーヴィラ 花園テラスカフェ	フラワーヴィラ(☎584 - 5550)※認知症に 関する交流だけでなく、誰でも参加できます。	毎週水曜日の午後1時～3時・フラワー ヴィラ花園テラス	100円

※認知症に関しては、地域包括支援センターでも随時ご相談いただけます。

令和7年度健康長寿歯科健診

【問い合わせ】 健康長寿歯科健診コールセンター(☎0120 - 997 - 270)

埼玉県後期高齢者医療広域連合では、今年度中に76歳または81歳を迎える被保険者を対象として、健康長寿歯科健診を実施します。

お口の健康は、全身の健康につながります。疾病の予防や健康増進のため、ぜひ受診してください。

申し込み手続きなど詳しくは、6月下旬に送付する受診案内をご覧ください。

対象 次のいずれかに該当する後期高齢者医療の被保険者のかた

①昭和24年4月2日から昭和25年4月1日までに生まれた県内在住者

②昭和19年4月2日から昭和20年4月1日までに生まれた県内在住者

とき 7月1日(火)から令和8年1月31日(土)まで



6月は歯と口の健康週間です

【問い合わせ】 保健センター(☎575 - 1101)

大人もこどもも、歯の健康を保つためには、日ごろのケアを心掛けることや、かかりつけ医を持ち、年に一度はプロのケアを受けることが大切です。虫歯の菌は、家族からこどもにうつったり、妊娠中のかたであれば、おなかの赤ちゃんに影響することもあります。

この機会に、家族みんなで歯と口の健康について見つめ直してみませんか。

なお、市では、歯周病健診(妊婦歯科検診・節目歯科検診)を実施しています。令和7年度からは20・30歳のかたも歯周病検診(節目歯科検診)の対象となります。節目の対象者には6月下旬に受診券を順次郵送しますので、歯科医療機関に予約の上、受診券を持って受診してください。※詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ

熱中症を予防しよう

【問い合わせ】 保健センター(☎575 - 1101)

6月は夏本番を前に、じっとりとした湿気とともに気温も上昇する時期です。高い湿度により、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすくなります。また、6月はまだ体が暑さに慣れる前で、体温調節をする準備が不十分なため、早めに準備を整えて、熱中症を予防しましょう。

POINT! 暑さに備えた体づくり

暑くなる前から、体調に合わせて汗をかく習慣を身につけましょう。

30分程度の適度な運動(筋トレやストレッチ、ウォーキングなど)や、入浴などによって汗をかき、体が暑さに慣れる『暑熱順化』をすることが大切です。

POINT! 小まめな水分補給を！

のどの渇きを感じなくても、小まめに水分を補給しましょう(目安は、成人の場合1日1.2リットル)。※受診中のかたはかかりつけ医にご相談ください。

POINT! 暑さ指数の測定値を把握しよう

人の体温調節には気温だけでなく、湿度や輻射(物体から放出される熱エネルギー)、風など、複数の要素が関係します。熱中症のリスクを知り、屋外での作業時間設定の参考にするなど、予防対策するために、暑さ指数(WBGT値)を活用しましょう。



▲熱中症予防
情報サイト

POINT! 暑さを避ける

《室内での工夫》

室内での熱中症にも注意が必要です。暑い日は無理をせず、エアコンを使用しましょう。事前にエアコンや扇風機などの試運転をすることも大切です。

《屋外での工夫》

屋外では日傘や帽子、携帯型の扇風機などを活用しましょう。

《体に熱をためないための工夫》

通気性の良い素材や吸湿性・速乾性のある素材の衣服を着用しましょう。また、保冷剤や冷たいタオルなどで体を冷やすことも効果的です。



『ウォーキング教室』参加者募集

【問い合わせ】 アクアパラダイス・パティオ(☎574 - 5000・火曜日休館)

気持ちの良い季節に、体を動かしてみませんか。

ウォーキングの楽しさや効果、正しい歩き方を学び、健康的な体づくりのきっかけにぜひご参加ください。

対象 18歳以上の市内在住者

とき・ところ 6月20日(金)・27日(金)各日午後2時～3時30分・アクアパラダイス・パティオ

定員 各日15人

持ち物 タオル、飲み物、室内履き(雨天の場合) ※運動のできる服装でお越しください。

申込方法 6月6日(金)午前11時から直接問い合わせ先へ



ためるんピックふかや登録業

深谷市国民健康保険の加入者の皆さんへ

特定健康診査の予約を受け付けています

【問い合わせ】 保険年金課(☎574 - 6641)

深谷市国民健康保険では40歳以上の加入者を対象に、特定健康診査(特定健診)を実施しています。自身の体の状態を確認し、健康づくりに役立ててください。

実施期間 集団健診＝6月2日(月)～令和8年2月9日(月)まで 個別健診＝6月1日(日)～12月28日(日)まで

ところ 集団健診＝深谷寄居医師会メディカルセンター、市役所本庁舎、藤沢公民館、豊里公民館、岡部公民館、川本公民館、花園公民館 個別健診＝個別健診実施医療機関

健診費用 500円

申し込み 集団健診は深谷寄居医師会メディカルセンター(☎570 - 6111)へ、個別健診は個別に医療機関へ