

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	7月10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	7月14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	7月16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	7月27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	7月27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。

深谷市国民健康保険・後期高齢者医療のかたへ

お手元の被保険者証・資格確認書が有効期限を迎えます

【問い合わせ】 保険年金課(☎574-6641)

国民健康保険・後期高齢者医療の被保険者のかたの、お手元の被保険者証または資格確認書は、7月31日(木)に有効期限を迎えます。8月1日(金)以降は、マイナ保険証(健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード)または送付する資格確認書で医療機関などを受診してください。

国民健康保険に加入しているかた	マイナ保険証をお持ちでない場合、被保険者証に代わる『資格確認書』を7月中に送付します。
後期高齢者医療制度に加入しているかた	マイナ保険証の有無に関わらず『資格確認書』を7月中に送付します。

※マイナ保険証をご利用の場合、有効期限はありませんので、マイナ保険証をそのままお使いください。

【マイナンバーカードを健康保険証として利用登録する方法】

医療機関や薬局にあるカードリーダー、マイナポータル(右記QRコードからアクセス)またはセブン銀行ATMで利用登録ができます。ぜひ、マイナ保険証をご利用ください。なお、マイナ保険証は、申請により利用登録を解除することもできます。

日ごろの悩みや思いを、家族同士で語り合ってみませんか
認知症家族のつどい

【問い合わせ】 長寿福祉課(☎574-8544)

対象 市内在住で認知症のかたを介護している家族など
とき 7月8日(火)午後1時30分～2時30分
ところ 八基公民館 定員 10人
申し込み 7月4日(金)までに電話で問い合わせ先へ



子宮頸がん・乳がん検診を受けませんか？

子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券のお知らせ

【問い合わせ】 保健センター(☎575-1101)

対象者へ5月中旬に、子宮頸がん、乳がん検診が無料となるクーポン券を発送しました。同封の通知を確認し、この機会にぜひ検診を受けましょう。

対象 子宮頸がん検診＝平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ的女性
乳がん検診＝昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれ的女性
※どちらも令和7年4月20日現在、市内に住民票があるかた

利用期間 令和8年2月28日(出)まで

申し込み 集団検診と個別検診で申し込み方法が異なります。詳しくは無料クーポン券に同封された通知または市ホームページでご確認ください。

※定員に達すると希望日に受診できない場合がありますので早めの予約をお勧めします。



▲市ホームページ

作業中の熱中症にご注意ください！

【問い合わせ】 保健センター(☎575-1101)

農作業や工場などでの作業は、暑い環境で行うことが多く、熱中症のリスクが高まります。休憩や水分補給はもちろん、お互いに声を掛け合うなどの熱中症予防行動を行い、暑い夏を元気に乗り越えましょう。

職場における熱中症対策が義務化されました

令和7年6月1日から改正労働安全衛生規則が施行されました。詳しくは厚生労働省ホームページ(右記QRコードからアクセス)でご確認ください。



作業中の熱中症予防のポイント

☞ 休憩と水分・塩分を取る

高温下での長時間作業を避け、『小まめな休憩』を取り、頑張り過ぎない・無理をしないことが大切です。また、喉が渇いていなくても、毎回コップ1～2杯以上を目安に水分補給しましょう。塩分や糖質を含んだ飲料は水分の吸収を早めるため、意識的に活用しましょう。

☞ 単独作業を避ける

できるだけ複数名で作業を行い、単独で作業する場合も、家族や従業員などと時間を決めて連絡を取り合う環境で作業しましょう。

☞ 熱中症予防グッズを活用する

ヘルメットや帽子は、通気性のあるものや熱を逃がしやすい素材を選び、頭部に熱がこもらないようにしましょう。空調服(ファン付き作業着)やネッククーラーなども活用しましょう。

☞ 熱中症予防情報を取得する

埼玉県LINE公式アカウントの受診設定から防災・災害情報を登録して『熱中症予防情報』を取得し、暑さに備えましょう。



▲埼玉県LINE公式アカウント

『みんなdeラジオ体操&早寝・早起き・朝ごはん』
参加者募集

【問い合わせ】 保健センター(☎575-1101)

健康づくりの一環として、朝の心地よい時間にラジオ体操をしませんか。また、食育について学べる機会も提供します。

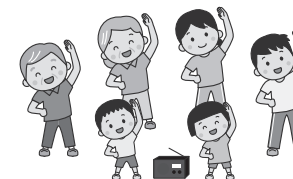
対象 市内在住者(小学校2年生以下は保護者などの同伴が必要)

とき 7月25日(金)午前8時～9時30分

ところ 深谷ビッグタートルメインアリーナ 定員 150人

持ち物 室内履き、汗拭きタオル、飲み物、エコバッグ

申し込み 7月9日(火)午前9時から市公式LINE(右記QRコードからアクセス)から『子育て・健康』→『予防接種・教室・講座の申込予約』→『大人が対象のもの』から講座を選択して必要事項を入力、または電話で問い合わせ先へ



ためるんピックふかや登録事業