

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、急き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
えみ 笑力カフェオレンジ	笑力フェ(☎598-8020) ※要予約	8月18日(月) 午前10時~11時・笑力フェ (JR岡部駅前)	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	8月24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) ※電話で要予約	8月31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。  
※『オレンジカフェ東都』、『瑠璃色のふるさと』は、8月の実施はありません。

## エアコンで熱中症を予防しよう

問い合わせ 保健センター(☎575-1101)

暑さが厳しくなる夏の間、熱中症の予防にはエアコンの活用が重要です。室内でも油断せず、適切な温度に保ちましょう。こどもや高齢者は特に注意が必要です。冷やしすぎを避けながら、こまめな水分補給と快適な室内環境を整えることで、熱中症を防ぎましょう。

### 熱中症はすぐ回復する！？

熱中症は重症化すると、後遺症が残ったり、ひどい場合は死亡することもあります。ただし、早めに気づき、対処することで、熱中症が体に及ぼす影響を最小限にできます。『熱中症かも?』と感じたら、水分補給などの対処行動を取りましょう。



暑い日が続くと、夜間も気温や湿度が下がらず、寝ている間に熱中症になることがあります。就寝中もエアコンをつけることは、体を冷やすことが目的ではなく、部屋を冷やし、『冷たい空気』を体に取り入れて熱中症を防ぐ目的があります。扇風機などを併用し、直接冷気が体に当たり続けにくいよう風向きなどを工夫することも大切です。

### エアコン控えは経済的！？

熱中症が重症化すると、入院費が50万円を超えることもあるなど、エアコンの電気代よりも治療費の方が高くなる場合があります。暑い日が続く夏は、適切にエアコンなどの冷房機器を使用し、涼しい環境で過ごすことが大切です。温度計で28度以上の時はエアコンをつけましょう。

## おカラダケアトレーニング教室

問い合わせ 深谷ビッグタートル(☎572-3000・受付時間=午前9時~午後7時)

運動不足解消、ストレス発散、体を動かすきっかけづくりに、楽しく運動をしてみませんか？

対象 18歳以上の市内在住者

とき・ところ 9月3日(水)・17日(水) 午前11時~正午・深谷ビッグタートル研修会議室

内容 美ボディメイク教室 ~ストレッチやトレーニングで体幹を鍛えて代謝UP!! ~

定員 各日20人 持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル

申し込み 8月12日(火) 午前9時から電話で問い合わせ先へ



ためるんビッグふかや登壇

申し込みはお済みですか？

## 各種健(検)診実施中

問い合わせ 保健センター(☎575-1101)

子宮頸がん、乳がん検診の予約・受診には、受診券シールが必要です。受診券シールが届かないかたは、8月31日(日)までに申し込みが必要です。電子申請が電話またはファックス(☎574-6668)で問い合わせ先へお申し込みください。詳しくは市ホームページや広報ふかや5月号折り込みチラシをご確認ください。▲電子申請



集団健(検)診予約 深谷寄居医師会メディカルセンター(☎570-6111)

予約時間 午前9時~午後5時(土・日曜日、祝休日、年末年始を除く)

※個別健(検)診は、受診したい健(検)診を選び、直接医療機関に予約してください。予約不要の場合は、直接受診してください。

※定員に達すると希望日に受診できない場合があります。

### 対象年齢・健(検)診費など

深谷市国民健康保険特定健康診査  
後期高齢者健康診査

☎保険年金課(☎574-6641)

種別	対象年齢など※1	健診費
深谷市国民健康保険特定健康診査	40歳以上の深谷市国民健康保険加入者 ※2	500円
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療保険加入者	無料

### がん検診

☎保健センター(☎575-1101)

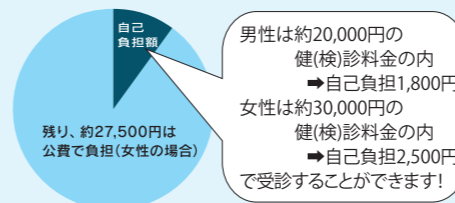
種別	対象年齢など※1	検診費 ※3	
胃がん検診	今年度偶数年齢になる50歳以上のかた ※4	胃内視鏡(胃カメラ)検査(個別検診) ※5	2,500円
		胃部エックス線(バリウム)検査(集団検診)	500円
肺がん(結核)検診	40歳以上のかた	胸部エックス線検査	200円
		喀痰検査(指示者のみ)	500円
大腸がん検診		300円	
前立腺がん検診	50歳以上の男性	300円	
子宮頸がん検診	今年度偶数年齢になる20歳以上の女性で受診券シールを持っているかた ※4	集団検診	500円
		個別検診 ※5	1,200円
乳がん検診	今年度偶数年齢になる40歳以上の女性で受診券シールを持っているかた ※4	集団検診	500円
		個別検診 ※5	700円

※1 年齢は、令和8年3月31日現在です(後期高齢者健康診査を除く)。  
※2 75歳の誕生日を迎えたかたは後期高齢者健康診査の対象となります。  
※3 75歳以上のかた、生活保護を受給されているかたおよび中国残留邦人等支援法の支援給付を受けているかたは、一部の部分が無料になります。  
※4 奇数年齢で令和6年度に受診していないかたは、集団検診のみ対象となります。  
※5 個別検診は申し込み方法が異なります。詳しくは広報5月号折り込みチラシ『深谷市各種健康診査・がん検診のご案内』または市ホームページをご覧ください。

## 深谷市は健(検)診費用がお得です！



例) 国民健康保険に加入しているかたが、集団健(検)診ですべての健(検)診を受診した場合(肝炎ウイルス、喀痰検査を除く)。



### 特定健診はあなたの健康状態を客観的に判断してくれます

深谷市国民健康保険では、生活習慣病の予防や早期発見・治療につなげるため、40歳以上のかたを対象に、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査を行っています。

初期の生活習慣病は、特に自覚症状がないことが多いため、いつの間にか病気が進行してしまう危険があります。そのため、定期的に健康診査を受けて自身の健康状態を正しく把握することが生活習慣病の早期発見・治療には重要です。『時間がない』、『若いから大丈夫』などとせず、自身の健康のため、ぜひ特定健康診査を受診してください。

### 特定保健指導は積極的に受けましょう

特定保健指導では、運動や食生活などご自身の生活習慣を見直し、改善に向けた目標を設定し、その目標を達成するための取り組みを保健師や管理栄養士がサポートします。

特定保健指導は、特定健診の結果、生活習慣病(糖尿病、高血圧、脂質異常症など)の発症の危険性が高く、生活習慣の改善により生活習慣病の予防効果が期待できるかたを対象に実施します。