

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】 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用時はマスクの着用と、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。事前に問い合わせ先までご確認ください。

ふじさわ苑オレンジカフェ

問い合わせ
ふじさわ苑 ☎571 - 1234
とき 6月20日(日) 午前10時～正午
ところ ふじさわ苑地域交流ホーム
参加料 100円
※1週間前までに事前申し込み(平日のみ受け付け)
電話で問い合わせ先へ

笑カフェオレンジ

問い合わせ
笑カフェ ☎598 - 8020 ※要予約
とき 6月21日(月) 午前10時～11時
ところ 笑カフェ(岡部駅前)
参加料 100円(昼食を希望するかたは別途500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。

なごみオレンジカフェ

問い合わせ
医師会なごみ ☎577 - 5371 ※要予約
とき 6月24日(木) 午前10時30分～正午
ところ 老人保健施設FOMA・なごみ
参加料 100円

カフェ・オレンジヴィラ

問い合わせ
フラワーヴィラ ☎584 - 5550
とき 6月27日(日) 午前10時～正午
ところ デイサービスセンターかぐや姫
参加料 無料

深谷市国民健康保険の加入者へ
特定健康診査の予約受け付け中！

問い合わせ 保険年金課 ☎574 - 6641

深谷市国民健康保険では、特定健康診査(特定健診)を実施しています。
自分の体の状態を確認し、健康づくりに役立ててください。

健診費用 500円 実施期間 令和4年1月21日(金)まで
申し込み 集団健診：深谷寄居医師会メディカルセンター ☎570 - 6111 へ
個別健診：個別の医療機関にご確認ください(実施医療機関は市ホームページまたは広報ふかや5月号の折込チラシをご覧ください。)
※人間ドックの助成を受けるかたは、特定健診を受けられません。

7月のテーマは『インフォーマルサービスの案内』

家族介護教室

問い合わせ 長寿福祉課 ☎574 - 8544

内容 介護に関する講座(60分)、参加者同士の交流
対象 市内在住の、家庭で要支援・要介護認定を介護しているかた、高齢者の介護に関心のあるかた
とき 7月14日(水)午後1時30分～3時30分
ところ もくせい館
定員 先着20人
申込方法 6月7日(月)～30日(水)までに電話で問い合わせ先へ



急に暑くなった日や湿度の高い日は特に注意！
熱中症に気をつけましょう

問い合わせ 保健センター ☎575 - 1101

症状
・めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気
・こむら返りや筋肉のけいれんが起こる
・まっすぐ歩けない、呼びかけに対し返事がおかしい、意識がない

予防対策
・こまめな休憩と水分補給、適度な塩分補給
・暑い日は不要な外出・作業を避ける
・規則正しい生活(食事・適度な運動・睡眠)
・室内でも油断禁物、上手にエアコンを利用
・屋外では日傘や帽子で日差しを避ける

応急処置
・涼しい場所へ移動し安静に
・衣服をゆるめて体を冷やす(脇の下など太い血管のある場所を冷やす)
・塩分と水分を補給する(無理やり飲ませないよう注意！)

こんなときはすぐに病院へ！
『意識がない』『呼びかけに対して返事がおかしい』『水分を自力で飲めない』・・・
そんなときは、直ちに救急車を要請し、応急処置をしましょう。

家にいる時こそ要注意！
屋外でかかることが多いと思われる『熱中症』。実は、下の表のとおり、市内で昨年5月～9月に熱中症で搬送された件数のうち、一番多いのが『住居内』で54件です。
家にいるからと安心せずに、こまめな水分補給をし、エアコンを適正に利用しましょう。

市内の熱中症発生状況(令和2年5～9月)

発生場所	件数
教育機関	3
公衆出入り(屋外)	15
公衆出入り(屋内)	8
仕事場(工場など)	4
仕事場(農畜産など)	3
住居内	54
道路	14
その他	4
合計	105

楽しく歩いて健康に！～歩数計を持って健康づくり～
『ふかや毎日プラス1000歩運動(コバトン健康マイレージ)』新規参加者募集!!

問い合わせ 保健センター ☎575 - 1101 ・ hoken@city.fukaya.saitama.jp

専用の歩数計で歩数管理をしながら、専用のタブレット端末にかざして歩いた歩数をポイント化します。ポイントに応じて抽選で景品が当たります。
対象 20歳以上の市内在住・在勤・在学者
定員 先着500人
申し込み 市内公共施設や保健センターに設置してある申込書に記入し郵送
※保健センター窓口では申し込みません。
※令和2年度までに参加したことがあり、現在、専用の歩数計をお持ちのかたは、再度申し込みの必要はありません。
参加料 無料(ただし歩数計送料は自費)

ふかや毎日プラス1000歩運動の流れ

