

～めざせ 健康長寿の街 こうのす 食と運動と心のバランスを！～

問い合わせ／鴻巣保健センター（☎543-1561）又は吹上保健センター（☎548-6252）

- とき／11月10日(日) 10時～15時
 ところ／クレアこうのす小ホール
 内容／①骨密度測定、糖尿病簡易検査
 ②咀嚼力チェックコーナー（先着300人）
 ③食生活改善推進員協議会による食育コーナー
 （試食、バランス食・減塩食の普及・食育ゲーム等）
 ④がんを知る展（がん検診PR等）
 ⑤健康相談コーナー
 （医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士）
 ⑥測定・体験コーナー
 （血圧測定・血管年齢測定・棒つかみ）
 ⑦外部団体コーナー（NPO法人にこここmama's）
 ⑧ニュースポーツ体験
 ⑨埼玉県コバトン健康マイレージ新規受付
 （要健康保険証）
 ⑩のすっこ体操(重りを使用した介護予防体操の紹介)
 ⑪キッズコーナー
 （つりゲーム・かんたんおもちゃ作り等）
 ⑫スタンプラリー（参加賞あり・先着順）



NEW ニュースポーツ体験

内容	カローリング・ボッチャ	ノルディックウォーキングミニ講座
とき	随時受付	①10時30分 ②11時30分 ③13時 ④14時
定員	なし	各回6人（先着順）

【糖尿病簡易検査】

- とき／①10時～11時 ②11時～12時
 ③12時～13時 ④13時～14時
 対象／市内在住で20歳以上の方
 定員／100人（各回事前申込み15人・当日受付10人、先着順）
 ※各時間開始後30分以内にお越しください
 内容／糖尿病簡易検査（ヘモグロビンA1c測定）
 ※検査器具を使用し、ご自身で指先に針を刺して採血します
 注意／糖尿病治療中の方、出血・感染のリスクを伴う既往歴をお持ちの方、抗血栓薬を服用中の方は検査できません

【骨密度測定】

- とき／10時30分～14時30分
 （受付＝14時まで）
 対象／市内在住で18歳以上の方
 定員／260人（先着順、定員に満たない場合は当日会場で受付）
 内容／超音波骨密度測定（素足で測定します。骨粗しょう症検診ではありません）

共通事項

- 費用／無料
 申込み／10月21日(月)～11月6日(水)の平日9時～17時に電話で鴻巣・吹上保健センター

人間ドック自己負担額を変更

消費税率の改正に伴い、市指定医療機関で受診する場合の自己負担額が11,000円から11,700円に変更となりました。

対象／鴻巣市国民健康保険の被保険者で受診日当日35歳以上の方（国保税に未納がない）及び後期高齢者医療制度被保険者（市税・保険料に未納がない）

※手続きの流れや市指定医療機関などの詳細は広報かがやき11月号でお知らせします

問い合わせ／国保年金課給付担当（内線2655）・後期高齢者医療担当（内線2663）

パパとママのアロママッチョ教室

とき／11月23日(祝・土) 9時30分～12時

ところ／吹上保健センター

対象／平成30年12月～令和元年5月生まれのお子さんと両親

定員／20組（先着順）

内容／母＝アロマでリフレッシュ・ベビーマッサージ・離乳食講座、父＝筋トレで目指せミラクルボディ・絵本よみかかせ・パパのための食講座

費用／無料

その他／未就学児の兄弟の託児あり（定員あり）

申込み・問い合わせ／11月1日(金)～15日(金)の平日9時～17時に電話で吹上保健センター（☎548-6252）