

のお知らせ

●問い合わせ●

鴻巣保健センター ☎543-1561、FAX 543-5749

吹上保健センター ☎548-6252、FAX 549-2696

※鴻巣保健センターに車でお越しの方は、市役所
駐車場をご利用ください

🍷 20歳の歯科健診、妊婦歯科健診の再開について



緊急事態宣言の解除に伴い、上記の健診を再開しました。対象者には個別で案内を配付していますので、体調の良い時に申込のうえ受診してください。なお、緊急事態宣言が再度発令された場合は受診できません。

現在、特定健康診査・健康診査、個別がん検診等の受診券の発送準備を進めています。実施時期が決まりましたら広報かがやきや市ホームページでお知らせします。

♥ 暮らしとこころの総合相談会



とき／7月31日(金)11時～15時

ところ／鴻巣保健センター

対象／市内在住の方

内容／弁護士・司法書士・社会福祉士・精神保健福祉士が、生活面・こころの健康問題・失業・多重債務・職場のトラブル等の相談に応じます

費用／無料

申込み・問い合わせ／7月1日(水)～7月31日(金)の10時～17時に「暮らしとこころの総合相談会事務局」
(☎048-782-4675) ※当日受付も可

- ### 熱中症が疑われる人をみかけたら
- ① 涼しい場所へ避難させましょう。
 - ② 衣服をゆるめ、首のまわり、脇の下、足の付け根など、身体を冷やしましょう。
 - ③ 水分、塩分、経口補水液などを補給しましょう。
- (自分で水が飲めない、意識がない場合などは、すぐに救急車を呼びましょう)



問い合わせ／鴻巣保健センター

- ### 予防するには
- ① 水分はこまめに取り、たくさん汗をかいたら塩分を補給しましょう。
 - ② 暑さを避けましょう。(外出時は日傘や帽子を着用し、通気性が良く吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう)
 - ③ 室内にいる時も注意しましょう。(エアコン・扇風機を使い温度調節や、遮光カーテン・すだれ・水打ちなどを利用しましょう)
 - ④ 急に暑くなった日は、特に注意しましょう。

熱中症とは

室温や気温が高い場合に、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、身体のだるさ、ひどい時には、けいれんや意識の異常など、さまざまな症状を起こす状態の総称です。

熱中症は、正しい予防法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。身体が暑さに慣れていない今の時期から気を付けましょう。

熱中症に気を付けましょう

きららテラス
ダイリン鴻巣会館

きららカフェ
『Takeout特製弁当』
始めました!



詳しくはこちらをチェック!



—《ご注文・お問い合わせ》—
090-6936-5670
【月～金】10:00～15:00

友引事前相談会開催

【開催日時】6/20(土) 24(水) 30(火) 7/6(月) 12(日)
午前10時～午後3時

ご来場特典 | 青空の会入会金 5,000円が... **無料!** | 月々の掛け金・年会費等が... **一切不要**

ご入会で、葬儀や法事用品割引などあります。

なお、新型コロナウイルス感染拡大にともない、外出自粛のかたには、お電話でのご相談。また、ご自宅にお伺いさせていただきます。(社名の入っていない車で伺います)

ダイリン鴻巣会館 相談ルーム



【埼玉県鴻巣市下忍3326-1】
◎カーナビ入力の際は上記住所をお入れください。

ダイリン ☎0120-56-3006

24時間受付 <https://dairininc.co.jp/>

ダイリン鴻巣会館 (検索)



保健センターからの

女性の健康教室 ～女性ホルモンと上手に付き合い、すべての女性が輝くために～

とき／①7月6日(月) ②7月9日(休)
 ※時間はいずれも13時30分～15時30分(全2回)
 ところ／鴻巣保健センター
 対象／市内在住で30歳以上の女性
 定員／15人(先着順)
 内容／①心身の変化・症状と対処方法
 ②自分らしく過ごすためのセルフコントロール

講師／①助産師・メノポーズカウンセラー
 ②鍼灸師・メノポーズカウンセラー
 申込み・問い合わせ／6月22日(月)～7月3日(金)の9時から17時までに鴻巣保健センター

メノポーズカウンセラーとは？
 更年期(メノポーズ)の健康相談等を行うカウンセラー



健康生活

Q フレイル(虚弱)について教えてください

A フレイルとは、加齢によって心身が衰え、介護が必要となる可能性が高い状態のことを指します。英語のFrailty(虚弱、老衰、脆弱)が語源です。

なんとなく体調が優れない・足腰や口周りに不安がある・人付き合いが面倒になったなど、年齢とともに生じる心身の衰えは自然なことです。しかし、運動不足・栄養不足等が原因の急速な衰えは、毎日の心がけて予防・改善することが出来ます。

フレイルの状態が長く続くと、要介護や寝たきりのリスクが高まりますので、普段から気を付けましょう。

「やってみよう！フレイルチェック」

- 3項目以上該当⇒フレイル
- 1～2項目該当⇒プレフレイル
- 直近6か月で2～3kg体重が減った
- 直近2週間、理由もなく疲れがひどい
- 直近1週間、軽い運動や体操を1度もしていない
- 握力が男性は26kg未満、女性は18kg未満
- 直近1週間、軽い運動や体操を1度もしていない

サルコペニア(筋力低下)に注意

サルコペニアとは、加齢や病気、普段の活動量の低下、栄養不足等による筋肉量の減少が原因で、全身の筋力が低下している状態を言います。サルコペニア発症後は、基礎代謝低下↓食欲減少↓筋肉量減少と悪循環に陥ります。また、転倒・骨折のリスクや認知症になりやすくなるなど、さまざまな問題を引き起こします。

高齢者の「痩せすぎ」は危険

65歳以上の死亡率は、太り過ぎより痩せすぎの人が高くなります。メタボリックシンドロームを気にして、食事量を減らしたり、健康のためと肉や卵、糖質が含まれる主食類を避けると、1日3食摂っていないも低栄養になり、フレイルの進行や肌と髪がボロボロになり老けてしまいます。

「たんぱく質」は足りていますか？

体重1kg当たり1～1.25g以上(体重50kg⇒50～62.5g以上)のたんぱく質を1日に摂取することが望ましいと言われています。例えば、納豆1パック、卵1個、鮭ひと切れ、豚ロース肉2枚を1日に摂取すると良いでしょう。調理が難しい場合は、これらの材料を含む缶詰や惣菜を買つなど、手軽にできることを習慣にしましょう。(鴻巣保健センター)

やね・かべ 雨漏り専門工事店
 雨漏りで困っている方。板金工事専門店にお任せください！
 住宅 物置 倉庫 工場 ガレージなどのリフォーム改修お任せください。
 TEL048-541-1090
 鴻巣市天神4-5-67
 武井板金 検索

年中無休 安心の24時間対応
 家族葬は セレモへお任せください ☎0120-16-5940
 セレモホール鴻巣
 鴻巣市本町2-1-11
 Tel: 048-544-0088
 霊安室完備・宿泊可能
 鴻巣駅徒歩5分
 第6回 手づくり市場 セレマルシェ
 年に1度、手づくり雑貨マルシェ
 セレマルシェは延期になりました。
 2020年 秋頃開催予定！
 必要なものが全部入った安心の定額プラン《家族葬・一般葬・1日葬・火葬式対応》LINE: 友達募集! ID:@zue67493j