

## 健康コーナー

地域保健課  
☎21-5354

保健センターの保健事業    9月10日(休)～10月9日(休)の保健事業（9月1日～9日は広報くき8月号に掲載）

| 種別          | 日程             | 場所       | 対象者   |
|-------------|----------------|----------|-------|
| 成人健康相談【要予約】 | 毎週月～金曜日（祝日を除く） | 中央保健センター | 市内在住者 |
| 食生活相談【要予約】  | 毎週月～金曜日（祝日を除く） | 中央保健センター | 市内在住者 |

## ・・・急な病気やけがのとき・・・

### 休日診療のお知らせ

市では、休日に緊急に治療が必要な方のため、次のとおり診療体制を整備しています。  
※診療を希望する方は必ず事前に電話をしてください。

**内科**

| 日程                                           | 時間         | 医療機関                |
|----------------------------------------------|------------|---------------------|
| 9/7(日)・14(日)・15(祝)・21(日)・23(祝)・28(日)、10/5(日) | 9:00～12:00 | 新久喜総合病院<br>☎26-0033 |

**小児科**

| 日程                               | 時間                                | 医療機関                    |
|----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|
| 9/7(日)・14(日)・21(日)・28(日)、10/5(日) | 9:00～12:00<br>(予約受付時間 8:00～11:30) | 扶顔堂たかぎクリニック<br>☎21-0124 |
| 9/15(祝)・23(祝)                    | 9:00～12:00                        | 土屋小児病院<br>☎21-0766      |

### 電話相談・案内

- 埼玉県救急電話相談 #7119（24時間対応）**  
※ダイヤル回線・IP電話などからは ☎048-824-4199 ガイダンスに応じて、下記3つの窓口から選択してください。  
1 小児救急相談    2 大人の救急相談    3 医療機関案内
- 小児救急電話相談 #8000（24時間対応）**  
※ダイヤル回線・IP電話などからは ☎048-833-7911
- 精神科救急電話 ☎048-723-8699**  
※非通知設定はつながりません。  
夜間・休日の緊急的な精神医療相談・医療機関案内です。  
月～金曜日…17時～翌朝8時30分  
土・日曜日、祝日…8時30分～翌朝8時30分

**日曜・休日の昼間に耳鼻咽喉科の救急診療を実施しています**  
https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/jibika.html

埼玉県 AI救急相談

検索

チャット形式で症状を入力すると、緊急度の判定やアドバイスが得られます。（ブックマーク登録しましょう）

休日診療では、軽度の救急患者への応急的な診療を行っています。かかりつけ医のある方は、受診後に治療の内容や処方薬などを医師に伝えてください。また、救急車による搬送の対応を行っている医療機関もありますので、できるだけ診療時間内にかかりつけ医を受診するなど、適切な受診にご協力ください。

## 骨の健康チェック

**日** ①10月9日(休) 13時、13時30分、14時、14時30分、15時  
②10月10日(金) 9時、9時30分、10時、10時30分、11時  
※各時間10分前から受付 **場** 中央保健センター

**内** 栄養講話と超音波法による骨密度測定  
※かかとの骨で測定します。着脱しやすい靴下等でお越しください。

**対** 20歳以上の市内在住者 **定** 120人（申込順）  
※骨粗しょう症と診断されている方、治療中の方はご遠慮ください。

**申問** 9月19日(金)～10月3日(金)に、電子申請・直接・電話で、地域保健課へ

①電子申請

②電子申請

フジハウジング

**すまいの相談窓口**

フジハウジングの街づくり  
最大2万円相当  
**子育て応援**

赤ちゃん誕生を迎えたご家族様へ 過去10年で当社と取引のあった方 お申込時にお子様が生後半年までの方に限らせて頂きます  
**フジハウジングから ささやかなプレゼントを贈呈いたします！**

応募期間中のご成約も対象！不動産のご用命はフジハウジングへ

やっぱりフジハウジング！ 応募要項・ご応募はこちら

おかげさまで **40周年** いままでのお客様に**恩がえし！**

**誕生祝プレゼント**

今すぐ応募 先着20組

選べる贈呈品

＼お食事券 お米製品／  
第1子 5千円相当  
第2子 1万円相当  
第3子以降 2万円相当

株式会社フジハウジング  
埼玉県久喜市久喜東2-4-1フジタビル  
お問合せ TEL 0480-26-4568  
※当キャンペーンは予告なく変更となる場合がございます。最新情報はQRコードからご確認ください。

## 生活習慣病予防講座

～塩分控えめでもおいしい料理を作ってみよう！～

**日** 9月19日(金) 10時～13時（予定）  
**場** 中央保健センター  
**内** 調理実習および試食  
**講** 久喜市食生活改善推進員協議会（久喜支部）  
**対** 市内在住者  
**定** 24人（申込順）  
**持** エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具  
**申問** 9月2日(火)～16日(火)に、電子申請・直接・電話で、地域保健課へ

※コバトンALKOOマイレージポイント対象

## こころの健康講座

毎日をご機嫌に過ごすコツ～感謝を習慣づけよう～

**日** 10月15日(水) 13時30分～15時  
**場** 中央保健センター  
**手話通訳** あり（希望者は申込時にお伝えください）  
**内** ポジティブ心理学をもとに「感謝」の持つ力や習慣として取り入れる方法を紹介します。  
**講** 松山未来さん（公認心理師）  
**対** 市内在住者 **定** 40人（申込順）**持** 筆記用具  
**申問** 9月9日(火)～10月10日(金)に、電子申請・FAX・メール・電話で、地域保健課（☎21-5392／✉chiikihoken@city.kuki.lg.jp）へ

## 残暑も注意！こども向けの熱中症予防対策

**問** 健康医療課健康企画係（内線3425）

昨年9月の最高気温の平均は31.4℃、30℃以上の真夏日は19日ありました。9月に入っても残暑が厳しく、熱中症で救急搬送されるケースがあります。引き続き熱中症に注意が必要です。  
特にこどもは、次の理由から大人より熱中症にかかりやすくなっています。

- ・汗をかく機能が未熟で、体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすい
- ・身長が低いため、地面からの照り返しの影響を強く受ける
- ・自分で体調の変化に気づかず、自らの体調の変化を訴えられないことがある

周囲の大人が汗の量や体温、顔色などに気を配り、水分や塩分補給、定期的な休憩によりこどもの熱中症を防ぎましょう。また、十分な睡眠と食事を摂り、体調管理を心がけましょう。どれほど短時間であっても車内にこどもだけを残すことは絶対にやめましょう。降ろし忘れにも十分注意しましょう。

## 9月10日は世界自殺予防デー、9月10日～16日は自殺予防週間です

## 悩みや不安を抱えていたら、相談してみませんか？

**問** 地域保健課

気分が沈む、落ち着かない、眠れない、食欲がないなどの症状はありませんか？  
電話やSNSなど、悩みや不安を気軽に相談できる場所があります。

「まもろうよ こころ」 検索

さまざまな相談窓口や方法を紹介しているサイトです。SNS 相談窓口もあります。

久喜市の電話・来所相談（来所は要予約）

| 場所       | 電話番号      |
|----------|-----------|
| 中央保健センター | ☎ 21-5354 |

| 名称         | 電話番号                             | 受付時間等                       |
|------------|----------------------------------|-----------------------------|
| #いのち SOS   | ☎ 0120-061-338                   | 年中無休・24 時間                  |
| 埼玉いのちの電話   | ☎ 048-645-4343                   | 年中無休・24 時間                  |
| よりそいホットライン | ☎ 0120-279-338<br>☎ 0120-773-776 | 年中無休・24 時間<br>※SNS等による相談も可  |
| チャイルドライン   | ☎ 0120-99-7777                   | 毎日 16 時～21 時<br>※チャットでの相談も可 |

**簡単ストレスチェック こころの体温計**

ストレス度や落ちこみ度を簡単にチェックできます。

22 | 広報くき 2025（令和7年）.9

広報くき 2025（令和7年）.9 | 23