

高齢者肺炎球菌 ワクチン接種費用の 一部助成を継続します

市では、4月1日以降も高齢者肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部助成を継続します。

自己負担額 5000円

助成額 上限3000円

詳しくは、お問い合わせください。

問合せ 各保健センター

— 中央保健センター —

①久喜市がん検診サポーター 養成講座

手

がんは日本人の2人に1人はかかると言われている身近な病気です。がんについて一緒に考えてみませんか。

日時 5月14日(火) 9時30分～10時30分

場所 中央保健センター2階

内容 がんとはどんな病気か／久喜市のがん検診について

対象 市内在住者

定員 40人(申込順)

申込開始 4月10日(水) 9時

②減る脂講座in久喜

脂肪を減らし、外見も体の中もスッキリ&ヘルシーを目指します。

日程 5月15日(水)～7月31日(水) 各水曜日 全12回 9時30分～11時30分

※別途、個別栄養相談が1回あります。

場所 中央保健センター、総合第1体育館多目的ホール

内容 栄養講話、体力測定、運動実践など

対象 運動制限がないおおむね40歳以上64歳以下の市内在住者で、直近

の血液検査の結果、次のいずれかに当てはまる方

①中性脂肪150mg/dl以上 ②LDLコレステロール120mg/dl以上

③HDLコレステロール40mg/dl未満
定員 20人(申込順)

※超えた場合は、平成24年度の「減る脂講座」に参加したことがない方を優先

その他 治療中の方は主治医の許可を得た上でお申し込みください。本講座と「減る脂講座in栗橋」の両方の参加はできません。

申込開始 4月15日(月) 9時

③骨の健康チェック

～骨ケア(アンチエイジング)をはじめてみませんか?～

自分の骨の状態を知り、骨を丈夫に保つ生活を考えてみましょう。

日程 ①5月16日(木) ②5月17日(金)

③5月22日(水) 各9時30分～15時30分

場所 ①②中央保健センター ③ふれあいセンター久喜3階会議室

内容 骨密度測定、試食、個別相談(希望者のみ)など

対象 20歳以上の市内在住者

定員 各96人(申込順)

申込開始 4月10日(水) 9時

【①・②・③共通】

費用 無料

申込方法 直接または電話で、中央保健センターへ

— 栗橋保健センター —

◆減る脂講座in栗橋

健康的に体重を減らし、美しい体を目指す講座です。

日程 5月10日(金)～7月12日(金) 各金曜日 全10回 13時30分～15時30分

場所 栗橋保健センター

内容 栄養講話、体力測定、運動実践など

対象 BMI(体格指数)25以上の

市内在住者で、生活習慣の改善を求めている方

※BMIの計算方法=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

定員 20人(申込順)

費用 無料

その他 本講座と「減る脂講座in久喜」の両方の参加はできません。

申込開始 4月10日(水)

申込方法 直接または電話で、栗橋保健センターへ

◆リズム体操&リラックスヨガ

楽しく体を動かし、心も体も健康リフレッシュ! 初心者向けの運動教室です。

日程 5月13日・20日・27日 各月曜日 全3回 13時30分～15時30分

場所 栗橋保健センター

対象 市内在住者

定員 30人(申込順)

費用 無料

申込開始 4月10日(水)

申込方法 直接または電話で、栗橋保健センターへ

— 鷺宮保健センター —

◆鷺宮おやし塾

お父さん達だって元気で楽しく過ごしたい! 男性向け、のびのび健康講座です。

日程 ①5月16日 ②5月23日 ③5月30日 各木曜日 全3回 9時30分～11時30分

場所 ①鷺宮公民館実習室 ②鷺宮総合支所4階405会議室 ③鷺宮公民館大ホール

内容 調理実習、健康講座(腰痛・膝痛予防)、ウォーキング指導

対象 おおむね40歳以上の男性

定員 25人(申込順)

申込開始 4月10日(水)

申込方法 直接または電話で、鷺宮保健センターへ

●久喜・白岡休日夜間急患診療所 ☎&FAX 21-9090

診療科目 内科・小児科

受付時間 診療開始30分前から終了30分前まで

所在地 本町5-10-47(中央保健センター併設)

※お問い合わせは診療時間内をお願いします。

診療日	診療時間
4月7日(日)・14日(日)・21日(日)・28日(日)	19時～22時
4月29日(祝)、5月3日(祝)・4日(祝)・5日(祝)・6日(休)	14時～17時/19時～22時

埼玉県救急医療情報センター県民案内電話

048-824-4199 (24時間対応)

県民の皆さんからの電話に応じて、ご要望に近い医療機関を案内しています。(歯科・精神科案内と医療相談は除く)

小児救急電話相談 #8000

*ダイヤル回線・IP電話は ☎048-833-7911
休日や夜間の子どもの急病時の対処方法等の相談が受けられます。

月～土曜日: 19時～翌朝7時

日曜日・祝日・年末年始: 9時～翌朝7時