

## 誰かと一緒に食べるとおいしいね! 楽しいね!

家族や仲間と一緒に食事をしたら、  
楽しい気分になった。

何気ない料理が、いつもより  
ずっとおいしく感じられた。

こんな経験は多くの方にあるのではないのでしょうか。今は、核家族化やライフスタイルの多様化などによって、一人で食事をしている人（孤食）が増えています。ただ食べるだけではない、誰かと一緒に食べること（共食）について考えてみましょう。 問合せ 健康医療課健康企画係（内線3422）

### こんなことはありませんか？

- 一人で食事をとることが多い
- 食事の時間をあまり楽しめていないかもしれない
- 食事のメニューがいつも同じ
- 携帯を見ながらなど“ながら食べ”をすることがある
- 食事を抜くことがある
- 誰かと一緒に食べていても会話があまりないことがある



### 楽しくコミュニケーション! 誰かと一緒に食事をしよう

誰かと一緒に食事をするときは、テレビや携帯からはいったん目を離して、食事と会話を楽しんでみませんか。

### 自治会や町内会、公民館など 地域で食事を楽しむ! 食事をする機会に参加してみよう

地域に目を向けると、住民同士が食事の時間を共にする楽しいイベントや集まり、料理教室などが開催されています。足を運んでみると、地域とのつながりを持つきっかけにもなります。

### 職場でもできる! 日常の共食を楽しもう

誰かと食事をする機会は、日常生活の中にもあります。職場でも、ランチタイムの工夫で社内のコミュニケーションの活性化に役立ちます。

もっと詳しく知りたい方は >> **第2次久喜市健康増進・食育推進計画 P 86～89**

※計画書は、市ホームページや、市役所、各総合支所などにある市民参加コーナーでご覧いただけます。

## i

### 保健センターからのお知らせ

問合せ 各保健センター 中央 ☎21-5354 菫蒲 ☎85-7021  
栗橋 ☎52-5577 鷺宮 ☎58-8521

## 集団がん検診（8月）

対象の方には、5月下旬にがん検診の個別通知を郵送しています。

### 予約受付中 集団がん検診日程表

検診	日程	申込先・会場
胃・肺・大腸・ 前立腺がん検診 肝炎ウイルス検診 結核健康診断	8月1日(火)・ 2日(水)・3日(木)	栗橋保健センター
	8月25日(金)	中央保健センター

検診	日程	申込先・会場
乳がん検診 子宮頸がん検診	8月1日(火)・ 2日(水)	菫蒲保健センター
	8月4日(金)・ 7日(月)	鷺宮保健センター
	8月24日(木)	中央保健センター

●その他の日程や会場については、平成29年度保健事業日程表または市ホームページをご覧ください。か、各保健センターにお問い合わせください。

### 久喜市休日夜間急患診療所 ☎&📠 21-9090

診療科目 内科・小児科  
所在地 本町5-10-47(中央保健センター併設)  
受付時間  
○18時30分～21時30分…7月2日(日)・9日(日)・  
16日(日)・23日(日)・30日(日)・8月6日(日)  
○13時30分～16時30分、18時30分～21時30分…  
7月17日(祝)、8月11日(祝)  
診療時間 受付開始30分後から終了30分後まで  
※問い合わせは診療時間内をお願いします。

### ●大人を対象とする救急電話相談 #7000 ☎048-824-4199

受付時間 平日、土曜日…18時30分～22時30分  
日曜日、祝日、年末年始…9時～22時30分

### ●小児救急電話相談 #8000 ☎048-833-7911

受付時間 月～土曜日…19時～翌朝7時/日曜日、祝日、年末年始…7時～翌朝7時

### ●埼玉県救急医療情報センター ☎048-824-4199 (24時間対応) (医療機関案内)

歯科・精神科案内と医療相談は除く

### ●埼玉県精神科救急情報センター ☎048-723-8699 (緊急的な精神科医療相談・医療機関案内)

受付時間 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