

「ダメ。ゼッタイ。」普及運動実施期間
期間▶6月20日～7月19日

大麻、覚醒剤、麻薬、危険ドラッグなどの薬物乱用が深刻な社会問題となっています。

これらの薬物を乱用すると、自分の意志では止めることが難しくなってしまう、自分の体や心をむしばむだけでなく、家族や周りの人々にも大きな影響を与えます。

薬物乱用防止の輪を広げるためには、県民のみなさんの薬物乱用防止に対する正しい理解が必要です。

県では、「彩の国さいたま『ダメ。ゼッタイ。』普及運動」として薬物乱用防止を呼び掛ける街頭キャンペーンおよび薬物乱用防止を目的とする国連支援募金活動を実施します。

薬物乱用の正しい知識を身につけ、薬物乱用から自分自身を守りましょう。また、薬物でお困りの人は、ご相談ください。

問合せ▶幸手保健所☎(42)1101

あたまの健康チェック

1対1の対面方式で、認知症予防のアドバイスを行います。

日時	6月30日(火)9:45開始 (1人45分)、最終受付15:00
場所	ウェルス幸手
内容	認知症予防のアドバイス および相談、記憶チェック
対象	65歳以上の市民
定員	12人(申込み順)
申込み	電話または窓口
問合せ	介護福祉課☎(42)8438

7月1日は「AEDの日」です!

AEDは心臓がけいれんした状態(心室細動)を機械が自動的に解析し、電気ショックを与えて正常な状態に戻す医療機器です。使用時は自動音声で操作方法が流れるため、どなたでも使用できます。「埼玉県 AED マップ」を使えば、県内の AED 設置場所をすぐに確認することができます。

いざという時のために、自宅や職場付近の AED 設置場所を把握しておきましょう。

問合せ▶埼玉県保健医療部薬務課 ☎048(830)3640



認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族の応援者になりませんか。ぜひお越しください。

日時	6月27日(土)10:00～11:30
場所	コミュニティセンター 会議室
内容	認知症の症状、受診、予防 についての考え方や接し方、権利擁護について
対象	市内在住の人
定員	15人(申込み順)
申込み	6月26日(金)までに 電話または窓口
問合せ	幸手西地域包括支援センター☎(40)3443

武道館イベント

▼①合気道体験教室

日時	6月13日、27日 土曜日 10:00～11:00
場所	武道館 柔道場
対象	小学生以上
持ち物	屋内用シューズ、タオル、飲み物
費用	500円(全2回、保険代含む)
定員	10人(申込み順)



▼②剣道体験塾

日時	6月14日、21日、28日 日曜日 9:00～11:00
場所	武道館 剣道場
対象	4歳以上
費用	500円(全3回、保険代含む)
定員	10人(申込み順)



▼③柔道体験教室

日時	6月14日、21日、28日 日曜日 17:00～19:00
場所	武道館 柔道場
対象	4歳以上
費用	500円(全3回、保険代含む)
定員	10人(申込み順)



①②③共通

申込み	電話または窓口 (当日予約可)
問合せ	武道館☎(43)0190

B&G 海洋センターイベント

問合せ B&G海洋センター☎(48)0220

①BGキッズ体操教室(全11回)

日時	【月曜日教室】 7月6日、13日、20日、27日、8月3日、10日、17日、24日、31日 9月7日、14日
	【木曜日教室】 7月2日、9日、16日、23日、30日、8月6日、13日、27日 9月3日、10日、17日
定員	各クラス15人(申込み順)
費用	7,700円(保険代含む)

②アクロバットクラス(全11回)

日程	【月曜日教室】 7月6日、13日、20日、27日、8月3日、10日、17日、24日、31日 9月7日、14日
	【木曜日教室】 7月2日、9日、16日、23日、30日、8月6日、13日、27日 9月3日、10日、17日
定員	8人(申込み順)
費用	27,500円(保険代含む)

①②共通

場所	B&G海洋センター体育館
持ち物	運動のできる服装、靴下、タオル、飲み物
申込み	B&G海洋センター窓口 ※申込み時に参加費お支払い。 月曜教室…6月14日(日)9:00から 木曜教室…6月21日(日)9:00から

③ストレッチヨガ教室

日時	6月12日、19日、26日 金曜日 10:00～10:50
----	-------------------------------

④骨盤調整ヨガ教室

日時	6月12日、19日、26日 金曜日 11:00～11:50
----	-------------------------------

③④共通

場所	ミーティングルーム
対象	18歳以上
定員	12人(申込み順)
費用	1回600円(保険代含む)
持ち物	屋内用シューズ、タオル、飲み物、 ヨガマットまたはバスタオル
申込み	電話または窓口(当日予約可)

⑤さってBG塾

日時	7月23日(木)、24日(金)、27日(月)、29日(水)、30日(木) 9:00～12:00
場所	幸手市B&G海洋センター ほか
内容	夏休みの宿題やプールでカヌー体験、防災学習、郷土学習を行います。
費用	700円(保険代含む)
持ち物	夏休みの宿題、学校から配布されたタブレット、筆記用具、動きやすい服装、屋内用シューズ、タオル、飲み物
申込み	6月15日(月)9:30からB&G海洋センター窓口

大人の健康相談(完全予約制) 場所 ウェルス幸手検診ホール 問合せ 健康増進課☎(42)8421

相談	日時	定員	時間	内容
成人健康相談	6月12日(金) 7月3日(金)	10人(申込み順)	1人20分	保健師による相談(血圧測定、尿検査、体組成測定、健診結果の説明など)
体組成測定	9:00～11:30	15人(申込み順)	1人10分	体組成の測定(体脂肪率、筋肉量、骨量など) ※個別相談希望の人は、成人健康相談へ。
食生活相談	6月12日(金) 7月3日(金)	3人(申込み順)	1人45分	管理栄養士による栄養相談

健康日本21 健康手帳計画(第4次)
あなたの歯と口の健康、見直してみませんか

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。毎日何気なく使っている歯や口ですが、あなたは自信をもって「健康です」と言えますか?

▼歯を失う主な原因(むし歯・歯周病)

①むし歯
むし歯は、口の中の細菌が糖分を分解して酸をつくり、その酸によって歯が溶けることで起こります。

②歯周病
歯周病は、歯ぐきの炎症から始まり、進行すると歯を支える骨が溶けてしまう病気です。

どちらも痛みなどの症状が出にくく、「気づかないうちに進行する」のが特徴です。

▼全身との関係

さらに、歯と口の健康は、糖尿病や心疾患、脳血管疾患、認知症など、全身のさまざまな病気と関わっていることが分かっています。

▼歯と口の健康を守るには

適切なセルフケアと定期的な歯科検診によるケアが必要です。

①食後の歯みがき習慣

外出時などで食後に歯みがきをすることが難しいときは、就寝前だけは必ず行いましょう。

②フッ素入り歯みがき剤で虫歯を予防
うがいはごく少量の水で一回だけとし、フッ素を流しすぎないようにします。

③歯間ブラシやフロスの使用

歯ブラシが届きにくい歯と歯ぐきの境目の歯垢を除去します。

市では、20、30、40、45、50、55、60、65、70歳の人を対象に、歯周疾患検診を実施しています。

歯周疾患検診の予約は右記QRコードから。



問合せ 健康増進課☎(42)8421