



気軽に楽しく ウォーキング

問 春日部市保健センター
(TEL 048-736-6778)

ウォーキングは、ダイエット効果や生活習慣病予防・改善効果などが期待できます。歩きやすいこの季節に始めてみませんか。

コバトンALKOO マイレージ 始めませんか

ウォーキングを通してポイントをためることで、抽選に参加でき、楽しく健康づくりを進められます。スマートフォンに専用アプリをダウンロードし、参加登録することで始められます。楽しくウォーキングをしませんか。



▲詳しくは市で



▲アプリのダウンロード

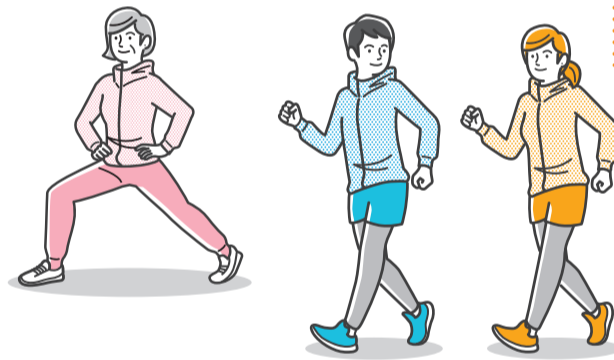
春のかすかべウォーク月間

本市でウォーキングに取り組んでいる人の平均歩数は約6千歩です。期間中いつもよりプラス10分多く歩くことを意識してみませんか。

- 実施期間** …5/1(金)~31(日)
- 内容** …5月の1カ月間の平均歩数が7千歩以上の参加者に、市内共通商品券千円分(25人)をプレゼント(抽選)
- 対象** …コバトンALKOOマイレージに「春日部市」所属で参加している市内在住者
- 参加方法** …自動抽選のため応募は不要
- 抽選結果** …当選者へのみ7月中に通知を送付

かすかべウォーク月間に開催の教室 ストレッチとウォーキング教室

- とき** …5/30(土) 9:30~11:30
- ところ** …春日部市保健センター
- 内容** …暑さに備えるウォーキングのコツ(講話と実技)
- 対象** …20歳以上70歳未満の市内在住者 30人(申し込み順)
- 費用** …100円
- 持ち物** …動きやすい服装、飲み物、筆記用具、汗拭きタオル、ヨガマットまたはバスタオル
- 申し込み** …5/7(木)から電話で同センターへ



ふれあいウォーキング

(自由参加、天候・気温などで中止の場合あり) 通年実施

ウォーキングを通じた地域のつながりづくりの場です。

リハビリスタッフなど医療・介護の専門職がウォーキング前の準備体操や歩き方アドバイスなどを行っています。自由参加のため、気軽に参加できます。介護予防、健康づくりのためぜひご参加ください。

とき	場所
毎週(月)10:00~	ローソン春日部藤塚店 (藤塚2624-1) ダイケアぬくもり (永沼2229-1)
毎週(火)10:15~	武里団地近隣公園(大枝89)
毎週(火)11:00~	イオンモール春日部 (下柳420-1)
毎週(水)10:00~	福寿会デイサービスセンター (一ノ割下沖1086-1)
毎週(水)10:30~	あすなるの郷(銚子口1133-1)
毎週(木) 9:20~	ぷらっと広場(粕壁1-10-18)
毎週(木)10:00~	藤の牛島駅前広場(牛島1587) グループホームみんなの家 春日部花積(花積108-5)
毎週(金)10:00~	春日部中央総合病院 (緑町5-9-4)
毎週(金)10:30~	孝楽園(赤沼295)
毎週(土) 7:30~	パティスリーシェーナ (藤塚2902)
毎週(土) 8:30~	中野ふれあい公園(東中野1106)
毎週(土)17:00~	イオンモール春日部 (下柳420-1)



熱中症に備えましょう

問 春日部市保健センター
(TEL 048-736-6778)



暑い日が続くと、身体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。実際に気温が上がリ、熱中症の危険が高まる前に運動や入浴をすることで汗をかき、身体を暑さに慣れさせること(暑熱順化)が大切です。

暑熱順化には個人差がありますが、数日から2週間程度かかりますので、余裕を持って暑さに備えましょう。



子宮がん検診のお知らせ

問 春日部市保健センター (TEL 048-736-6778)

子宮頸がんは近年、20代~40代の発症率が増加傾向にあります。子宮頸がん検診を受けることで、がんになる前の正常でない細胞の段階で発見することも可能です。ぜひ子宮がん検診を受診してください。

- とき** ▶ 5/1(金)~令和9年2/28(日)
- ところ** ▶ 実施医療機関
- 内容** ▶ 問診、視診、子宮頸部の細胞診、子宮体部の細胞診(医師の指示があった人)
- 対象** ▶ 市内在住20歳以上(平成19年4/1以前

生まれ)で、4月以降に妊婦健診で子宮頸がん検診を受診していない女性

- 費用** ▶ 頸部検診 1,300円
▶ 頸部・体部検診 2千円

- 次の人は自己負担金が免除になります
①検診当日70歳以上の人 ②一定の障がいのある65歳~69歳の後期高齢者医療制度加入者 ③生活保護受給者 ④中国残留邦人等支援給付受給者 ⑤住民税非課税世帯の人
※⑤は要事前申請。即日発行できない場合あり

実施医療機関	住所	電話
岡田医院	一ノ割2-6-21	048-735-7848
春日部中央総合病院	緑町5-9-4	048-736-1221
彩都レディースクリニック	大枝366	048-731-1103
分娩館医院	備後西5-4-28	048-739-3883
ほまれレディースクリニック	粕壁東1-20-30 コープかすかべ東店2階	048-795-9806
松浦婦人科専門クリニック	一ノ割1-5-1	048-735-7851

