講座・教室

◎予防しよう！「糖尿病講座」
時1月29日㈮、午前10時～11時　内糖尿病を予防する食生活　対10人　申受付中

◎第34回越谷市学校給食研究協議大会・食育講演会「魚ぎらいを減らしたい！」―食卓にもっとお魚を―
時1月22日㈮、午後1時10分～2時50分（午後0時50分受付開始）　場中央市民会館　内東京海洋大学客員教授で㈱ウエカツ水産代表取締役の上田勝彦さんによる講演。手話通訳・要約筆記あり　対市内在住の方100人。託児あり（予約制）　費無料　申受付中
＊午後3時から、北越谷小学校PTA、北陽中学校PTAによる研究発表、栄養教諭による実践発表があります

◎ヘルシークッキング「冬を味わう料理」
時1月18日㈪、午前10時～午後1時　内講話と調理実習　対24人　費500円　申1月7日㈭から

◎楽しく作っておいしく食べよう！「男性料理教室」
時1月22日㈮、午前10時～午後1時　内ヘルスメイト（食生活改善推進員）による講話と調理実習　対30人　費400円　申1月8日㈮から

◎40代～50代の貴女に『Ki・Re・Iのススメ』～更年期とうまく付き合おう～
女性のための健康を学ぶ講座の一部を公開します。
時場内左表のとおり　対市内在住の女性　持筆記用具　申受付中

日時	会場	内容・講師
1月26日(火) 13:30～15:30	ほっと越谷	自分のカラダと向き合おう！～知ってほしい！40代からのカラダの変化～ 堀中医院医師の堀中俊孝さん
2月19日(金) 10:00～12:00	保健センター	これからの未来予想図を描いてみよう～40代からをいきいき過ごすために～ 埼玉県立大学の兼宗美幸さん

●みんなで覚えよう！ハッポちゃん体操公開練習
時場①桜井地区センター…1月8日㈮　②荻島地区センター…1月15日㈮　③大沢地区センター…2月5日㈮、いずれも午前10時～11時30分　持飲み物（水分補給用）、③は室内用の運動靴　申当日会場へ

◎ヘルシーキッズスクール
時①2月1日㈪　②5日㈮、午前10時～11時30分（全2回）　内①親子で運動　②食生活・歯科保健　対2歳のお子さんと保護者25組　持飲み物、筆記用具、歯ブラシ（2日目）　申1月7日㈭から

◎健康アップ！かんたん運動セミナー
時1月22日㈮、午後2時～4時　場中央市民会館　内県民健康福祉村の健康運動実践指導者による運動についての講話と実践　対運動制限のない市内在住の方40人　持運動のできる服装、飲み物、タオル、筆記用具　申受付中

介護家族のためのこころのケア教室～介護するコツ　されるコツ～

時1月25日㈪、午後2時～4時（午後1時30分開場）　場中央市民会館4階第15～18会議室　内講師による介護体験談、介護する方の心身の健康についての講話。講師はカウンセラーでエッセイストの羽成幸子さん　対市内在住で家族を介護している方、または介護に携わる予定のある方100人　費無料　申1月6日㈬、午前9時から電話または直接左記へ　問福祉推進課地域包括総合支援センター☎963＝9163

講師の羽成幸子さん

ホームドクター 530

まずは「かかりつけ医」

越谷市医師会会長　登坂　薫

謹んで新年のお慶びを申し上げます。市民の皆様方が今年も健康で、平穏で有意義な一年を送られる事を祈念しております。私たち越谷市医師会会員340人は今年も市民の健康と命を守るという責務に全力を挙げて取り組んで行きます。

新年に当たって理想的な医療のかかり方についてお話します。市内には、かかりつけ機能を持つ診療所および中小病院と、市立病院、獨協越谷病院の二つの大病院があります。現実問題として大病院は、患者さんで溢れ、外来待ち時間が長く、一日仕事になってしまいます。一方、忙しいので医師、看護師の勤務も過酷になり本来の大病院の機能を十分に果たせないままです。大病院の本来の機能には救急医療、開業医では診断と治療が困難な症例の診察、新生児・未熟児等の特殊医療、災害医療などが挙げられます。大病院本来の機能を果たすためには、安心だからという理由で患者さんが風邪でも何でも大病院を受診する傾向を少しでも控えて頂く事です。そして何でも相談できる「かかりつけ医」を見つけ、そこの診察を受けて下さい。必要と判断すれば直ぐに大病院を紹介してくれます。

そのために私たち開業医も患者さんの信頼に応えるように研さんを積まなければなりません。各自の所属学会への参加はもちろん、医師会は毎月学術講演会を開き著名な先生をお呼びして、講演後も治療に難渋した症例などで活発な意見交換をしています。また、医療事故を防ぐため年に一回医療事故防止対策研修会も開催し、医師や看護師、事務職員などが多数参加しています。

そして一般開業医の診察時間は多彩です。早朝、午後5時以降、日曜日、土曜日午後などの時間に診察している医療機関がたくさんあり、市、医師会のホームページから検索できます。言うまでもありませんが、越谷市には夜間急患診療所があり、365日年中無休で午後8時から11時まで診察しています。探せば大体かかりたい時に診察している医療機関を見つける事ができます。

何でもかんでも大病院では無く、まず「かかりつけ医」を受診して下さい。この習慣が根付けば越谷市の医療はもっと良くなるはずです。

保健所からのお知らせ

ひきこもり家族の集い

ひきこもり状態の方を抱えるご家族同士が、同じ立場で体験や思いを語り合うことのできる場です。
時2月2日㈫、午後2時～4時　場市役所第三庁舎5階第5会議室　対市内在住の方30人　持筆記用具　申1月12日㈫、午前9時から電話で左記へ　問精神保健支援室☎963＝9214

ご協力ください 愛の献血

内越谷レイクタウン献血ルーム（☎0120＝137＝379）で献血ができます。全血は午前10時～午後5時30分、成分献血は午前10時～午後4時30分です。そのほかの献血できる場所は、日本赤十字社のホームページで検索できます　問保健総務課☎973＝7530

越谷市国民健康保険・後期高齢者医療制度

平成27年度の人間ドック検診料助成の申請・請求は3月31日（木）までです

被保険者の健康の保持増進を図るため、国民健康保険（実施年度中40歳以上の方）または後期高齢者医療制度加入者の人間ドックに要した費用の一部を助成します。

	国民健康保険	後期高齢者医療制度
対象者	年度年齢40歳以上で越谷市国民健康保険に加入の方	越谷市で資格を有する後期高齢者医療制度に加入の方
助成金額	平成27年度に受診した人間ドックの検診料に要した費用で10，000円を限度とし、1人につき一年度に1回の助成	
助成要件	・国民健康保険税または後期高齢者医療保険料に滞納がないこと ・人間ドックの検査項目に特定健診の基本的な検査項目を含むこと ・助成を受ける年度の特定健診または後期高齢者健診を受診していないこと	
申請方法 請求方法	人間ドックを受診したら申請書に次の書類を添付して申請・請求してください。持参していただくものは以下のとおりです。 国保・後期共通　①保険証　②検診機関で発行された人間ドック検診料の領収証(原本) ③検診機関で発行された人間ドック検診結果の写し 国保の方　世帯主の印鑑、世帯主名義の振込先口座情報のわかるもの 後期の方　受診者の印鑑、受診者名義の振込先口座情報のわかるもの	

＊原則、上記の書類等がそろっていれば、申請・請求のお手続きは1回で済みます
＊申請の際に、申請書、請求書を記入してください。国保の方のみ、問診票の記入が必要です
＊人間ドックの助成を受けた年度は越谷市で実施する特定健康診査・後期高齢者健康診査を受診することはできません。助成後に受診が判明した場合、助成金を返還していただきます
＊申請・請求は越谷市役所へお越しください。出張所、地区センターでは受付できません
＊27年度末に受診したため年度内に受診結果が添付できない場合は、事前に下記へご連絡ください

問国民健康保険課（第二庁舎1階）
【国民健康保険に加入の方】給付担当☎963－9154
【後期高齢者医療制度に加入の方】後期高齢者医療担当☎963－9170

特に記載がない場合の会場・問合せ先は保健センター☎978-3511です。◎は事前に保健センターへの申込みが必要です（電話可。申込み順）。