

12面から続く
◆認知症予防教室「ウォーキングで脳力アップ」

＊グループワークとウォーキング実践の教室です。どちらかのコースでご参加ください
時間表2のとおり 65歳以上の市内在住の方で、運動制限がなく、要介護・要支援認定を

表2 認知症予防教室日程表

回数	火曜日コース	金曜日コース	時間	会場	内容
1	9/6	9/2	10:00～12:00	中央市民会館5階 第233会議室	認知症予防概論 教室の内容説明
2	9/13	9/9	10:00～11:30		早歩き体験、ウォーキングイベントの立案など、グループ活動を通して認知症予防について学ぶ。2・12回目に認知機能テスト(ファイブコグ)を行います
3	9/20～11/15	9/16～11/11			フォローアップ
4	11/22	11/18			
5	1/24	1/20			

*1回目 を欠席した場合、本教室への参加はできません

表3 集団健(検)診日程表

(国民健康保険特定健診・後期高齢者健康診査等、肺がん・結核検診)
(受付時間) 各会場とも12:30～14:00(事前予約は不要)
(定員) 各日160人(地区センターは130人)
*定員を超えた場合、お断りすることがあります
* の会場は上履きをお持ちください
*車での来場はご遠慮ください

日 程	会 場
8/31(水)	保健センター
9/1(木)・2(金)	北部市民会館
9/6(火)・7(水)	菟島地区センター
9/8(木)・9(金)	保健センター
9/12(月)・13(火)	大相模地区センター
9/14(水)・15(木)	越谷コミュニティセンター(サンシティ)
9/16(金)・17(土)	保健センター
9/20(火)・21(水)	南越谷地区センター
9/26(月)・27(火)	増林地区センター
9/28(水)・29(木)・30(金)	桜井地区センター
10/1(土)	保健センター
10/3(月)・4(火)・5(水)	蒲生地区センター
10/6(木)・7(金)	北部市民会館
10/11(火)・12(水)	北越谷地区センター
10/13(木)	新方地区センター
10/17(月)・18(火)・19(水)	南体育館
10/21(金)・22(土)	保健センター
10/25(火)	出羽地区センター
10/26(水)・27(木)・28(金)	第1体育館(大沢)
10/31(月)	保健センター

●肺がん・結核検診

対象は40歳以上の方(昭和52(喀痰検査は500円追加))



▽個別検診: 8月10日(水)まで
▽陽性者医療機関(保健力センター)または市ホームページをご覧ください

受けていない方で、毎回参加できる方各コース20人。これまで認知症予防教室に参加したことのある方は参加できません。無料。8月9日(火)、午前9時から直接または電話で左記へ。申し込みの際に健康状態を確認します。 圏地域包括総合支援センター(第二庁舎1階) ☎9631163

年3月31日以前に生まれた方で、1人につき年1回です。胸部レントゲン検査、喀痰検査(必要な方のみ)を行います。個別検診または集団検診のどちらかを受診してください。いずれの検診も保険証など住所の確認できるものをお持ちください。検診は、上半身は裸か無地のTシャツのみ着用できます。

▽集団検診: 8月10日(水)まで
▽陽性者医療機関(保健力センター)または市ホームページをご覧ください
●越谷市特定健診等(集団) 圏陽表3のとおり 圏越谷市国民健康保険(40歳以上)・後期高齢者医療制度に加入の方、医療保険未加入の方(対象の方に受診券または健診問診票を5月下旬に送付しました) 圏受診券(宛名が印刷され問診部分を記入したもの。お持ちいただかないと健診を受けられません)、保険証、昨年の健診結果

母子健康手帳の申請にはマイナンバーと本人確認が必要です

個人番号制度導入による母子保健法施行規則の一部改正に伴い、妊娠届出に際し、個人番号(マイナンバー)の記載と本人確認が必要となりました。

〈受付窓口〉 保健センター(市民健康課)、市民課(本庁舎1階)、北部・南部出張所。窓口へ必要事項を記入し、申請してください
〈申請に必要なもの〉 マイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード、本人確認書類

*本人が窓口に来られない場合は、委任状と来所される方の本人確認書類が必要です
*詳しくは、市ホームページをご覧ください
圏保健センター ☎978-3511

大腸がん・大腸がん検診について



越谷市医師会 蒲生クリニック
☎988-7766
原田 章

「大腸がん」は大腸の粘膜にできる悪性の腫瘍で、粘膜の正常な細胞が何らかの原因で悪性のがん細胞となり、しだいに大腸の壁に深く広がって進行していく病気です。診断時の状態は、ポリプのよう

な早期のものから、腸を塞いでしまうような「進行がん」までさまざまです。大腸がんの自覚症状として、「出血」「下痢や便秘などの便通異常」などが知られています。がんがある程度進行しないと明確

な自覚症状に乏しく、自覚症状だけで気付くのは難しいと言われています。早期に発見し、治療を開始するのが望ましいですが、平成26年度の報告では「結腸・直腸の悪性新生物」による死亡数は4万8458人と非常に多くの方が亡くなっており、年々増加しています。

大腸がん検診の方法は、便にヒトの血液が混入しているかを、調べる検査で行います。他の検査と比べて負担が軽く、簡便な検査にもかかわらず、早期がんの40～50%、進行がんの80～90%が検出できると

検査が、大腸内視鏡検査です。ほかにはバリウムを使った注腸X線検査、近年ではCTを利用した仮想内視鏡などの検査を行うこともあります。いずれの検査でも、前日から下剤を内服、当日に腸管洗浄液を服用し、便を洗い流してから検査を行うので、準備に時間と手間がかかり大変です。便潜血検査が陽性だから大腸がんがあるとは限りませんが、さらに詳しい大腸検査を行うべき方を判別する検査ですので、陽性となった方は、追加の検査について検診実施施設でご相談ください。

検査についての注意をご案内します。便の採取時にトイレの洗浄剤が混入しないように採便シートの利用をお勧めします。これは洗浄剤がヒトの血液成分を壊してしまうためです。また、便の採取後に長時間放置すると、腸内細菌や粘液などのために赤血球が壊れてしまうことがあるので、採取後は早めの提出をお願いします。検診実施施設から採取、提出方法をよく聞いてから受けてください。そして、大腸がんを診断するための検査として最も診断能力が高い

検査が、大腸内視鏡検査です。ほかにはバリウムを使った注腸X線検査、近年ではCTを利用した仮想内視鏡などの検査を行うこともあります。いずれの検査でも、前日から下剤を内服、当日に腸管洗浄液を服用し、便を洗い流してから検査を行うので、準備に時間と手間がかかり大変です。便潜血検査が陽性だから大腸がんがあるとは限りませんが、さらに詳しい大腸検査を行うべき方を判別する検査ですので、陽性となった方は、追加の検査について検診実施施設でご相談ください。

検査が、大腸内視鏡検査です。ほかにはバリウムを使った注腸X線検査、近年ではCTを利用した仮想内視鏡などの検査を行うこともあります。いずれの検査でも、前日から下剤を内服、当日に腸管洗浄液を服用し、便を洗い流してから検査を行うので、準備に時間と手間がかかり大変です。便潜血検査が陽性だから大腸がんがあるとは限りませんが、さらに詳しい大腸検査を行うべき方を判別する検査ですので、陽性となった方は、追加の検査について検診実施施設でご相談ください。

対象の方に子宮頸がん検診・乳がん検診の無料クーポン券を6月末に送付しました。無料クーポン券による乳がん検診の実施期間は8月31日(水)まで、子宮頸がん検診は11月30日(水)までです。早めの受診をお願いします。

●食生活相談(個別) 8月12日(金)、午前9時～11時
圏栄養士による生活習慣病予防等の個別相談 圏3人 圏受付中。このほか事前予約制で、随時相談を受け付けています
●歯科健診・相談 8月17日(水)、午後1時30分～3時 圏児童館コスモス 圏ブラッシング指導など。治療は行いません 圏おろさんとその保護者20組

●乳幼児の身長・体重が自由に計測できます 8月26日(金)午前9時～11時、午後1時～3時 圏保健センター 12階プレイルーム
●リハビリなんでも相談 9月6日(火)、午前9時～11時 (予約制) 圏リハビリ(機能訓練の方法・筋力向上など)に

入の方 ☎9631154、後期高齢者医療制度に加入の方 ☎9631170
●がん検診無料クーポン券による子宮頸がん検診・乳がん検診
対象の方に子宮頸がん検診・乳がん検診の無料クーポン券を6月末に送付しました。無料クーポン券による乳がん検診の実施期間は8月31日(水)まで、子宮頸がん検診は11月30日(水)までです。早めの受診をお願いします。

●7月から大人の救急電話相談の時間を拡大しました
9月15日(木)、午前11時～午後3時 圏中央市民会館 圏弁護士、司法書士、精神保健福祉士など専門家による相談 圏東日本大震災被災者等暮らしとこころの総合相談会 in越谷

●協力をください
愛の献血 圏越谷レイクタウン献血ルーム(イオンレイクタウンmori 1階) ☎01201137113 79)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 圏保健総務課 ☎973117530

