

講座・教室



◎コバトン「チームマイナス3キロ」in保健センター

時陽表1のとおり 町市内在住で腹囲(へそ周囲径)が85センチ以上またはBMI「体重(キログラム)÷身長(メートル)÷身長(メートル)」が25以上の20歳〜74歳の方30人。お子さんと一緒に参加したい方は

表1 チームマイナス3キロ日程表

日時	場所	内容(講習以外は参加必須)
4/25(木) 9:30~12:00	保健センター	宣言式・計測等
5/9(木) 9:30~12:00	総合体育館	体力測定
5月~7月の平日、1時間30分程度	保健センター	講習(自由参加) 運動・栄養の講義、調理実習、運動実技等
7/26(金) 9:30~12:00	総合体育館	体力測定
8/2(金) 10:00~12:00	保健センター	報告会・計測等

表2 健康体操教室日程表

日時	会場	申し込み期間
5/7~7/16の毎週火曜日(5/28-6/11-6/25を除く) 全8回、9:15~10:45 *初回は9:15~11:15	総合体育館	《電子申請》 4/8(月)~14(日) (追加募集) 4/17(水)~25(木)
5/20~7/8の毎週月曜日 全8回、13:30~15:00 *初回は13:30~15:30	荻島地区センター	
5/17~7/12の毎週金曜日(5/31を除く) 全8回、13:30~15:00 *初回は13:30~15:30	出羽地区センター	

は申し込み時にご相談ください
④4月8日(月)から
*市ホームページから電子申請でも受け付けます
●コバトン健康体操教室
時陽表2のとおり 町健康センター、講話、体操、ハッポちゃん体操 町市内在住で運動制限がなく、毎回出席できるおむね40歳以上の方45人(総合体育館は70人) 週水分補給用の飲

み物、タオル、室内用運動靴(総合体育館のみ) 町市ホームページから電子申請で受け付け(抽選)。複数会場の参加はできません。空きがある場合は、電話で追加募集します。健康チェックの結果によっては参加をお断りする場合があります。町スポーツ振興課 ☎963119284

◎ラク楽! 男の料理教室 日 本味の食べ歩き 北海道編 5月8日(水)、午前10時~午後1時 町講話と調理実習 町24人 費500円 町受付中

◎コバトン旬の野菜をおいしく食べよう! ヘルシークッキング「春を味わおう」 4月18日(木)、午前10時~午後1時 町講話と調理実習 町24人 費500円 町受付中

◎コバトンロコモ予防チャレンジ教室 町講話と調理実習 町24人 費500円 町受付中

◎コバトン「増え続ける乳がん」を知って欲しいこと」
町5月31日(金)、午後2時~4時 町中央市民会館5階第4会議室 町講話は乳がん検診の石岡一央さん。乳がん自己検診体験コーナーもあり
町3511

◎元気アップ運動教室(1クール目)が始まります!
町講話と調理実習 町24人 費500円 町受付中



おしっこの話



越谷市医師会 越谷泌尿器科内科 町961-7701 町向山 剛生

皆さんは普段から「おしっこ」を気にして見ているでしょうか? ふだん何気なくしているおしっこですが、そこには健康の指標となる情報があります。例えば色や臭い、回数や量などです。今回はその中でおしっこの量(尿量)についてお話しします。

基本的には健康な成人であれば、1日の尿量は1500ミリリットル程度といわれています。1日に7~8回するとすれば1日に2000ミリリットル程度(缶コーヒー1本分)の尿が出るようになります。人は尿以外に汗や呼吸・腸液などからも水分が体の外に排出されます。そ

こで1日に必要な水分量は1日の尿量である1500ミリリットル以外にさらに1000ミリリットル程度必要といわれています。よって1日の必要水分量は2500ミリリットル程度になります。ご飯やお味噌汁など食事にも水分は含まれているため、食事以外の必要水分量としては2000ミリリットル程度となり、ちょうど2リットルのペットボトル1本分です。

1日の尿量が3000ミリリットル以上と多い場合は「多尿」といいます。これの原因としては飲酒や水分を多く取り過ぎている場合以外に、糖尿病や慢性腎不全の初期、尿崩症と

逆1日の尿量が4000ミリリットル以下と少ない場合は「少尿」といいます。これらの原因としては水分摂取量の低下や下痢、嘔吐、高熱などによる脱水が一般的ですが、尿を作る臓器である腎臓の病気であったりもします。また尿の通り道である尿管や尿道、膀胱、男性であれば前立腺などの病気によって塞がれている場合や、排尿する機能が低下して排出できないことを「尿閉」といいます。これらの原因としてがんの可能性もあるので注意が必要です。

このように尿量を見ているだけでも、さまざまな病気の指標となる情報が分かる可能性があります。ふだんからおしっこを少し気にしてみると良いと思います。また市など自治体や会社等での定期健診では、血液検査以外に尿検査も含まれているため、年に1回程度の定期健診の受診をおすすめします。

骨粗しょう症検診日程表

〈受付時間〉
▷保健センター 平日:9:00~11:30、13:00~15:30 土曜・日曜日:9:00~11:30
▷各地区センター、中央市民会館 9:30~11:30、13:00~15:30
*時間の指定、会場の変更等はできません

会場・定員	実施日
保健センター(平日:各日108人、土曜・日曜日:各日60人)	6/14(金)※1、6/15(土)※1、6/17(月)、6/18(火)※1、7/3(水)、7/4(木)、7/5(金)※1、7/7(日)、7/9(火)
蒲生地区センター(各日92人)	6/19(水)、6/20(木)、6/21(金)
桜井地区センター(各日92人)	7/31(水)、8/1(木)、8/2(金)
中央市民会館(各日92人)	7/16(火)※2、7/17(水)※3、7/18(木)※3、7/19(金)

※1...午前のみ
※2...定員72人、受け付け時間は午前11時~11時30分、午後1時~4時
※3...定員102人、受け付け時間は午前9時30分~11時30分、午後1時~4時

平成31年度 2019年度 骨粗しょう症 検診を実施します

町講話と調理実習 町24人 費500円 町受付中

町講話と調理実習 町24人 費500円 町受付中

往復はがき記入例

62円 343-0022	62円 343-0000	①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④生年月日 ⑤電話番号 (日中連絡が取れる番号) ⑥骨粗しょう症検診希望日 第1希望 ○月○日 第2希望 ○月○日 第3希望 ○月○日 第4希望 希望会場(1カ所) *時間の指定はできません
越谷市東大沢 1-12-1 (保健センター内) 市民健康課行	越谷市○○○○○○○ (氏名) ○○ ○○様 *自分の住所・氏名を記入 *氏名は○○「様」とご記入ください	
(往信の表面)	(返信の表面)	(往信の裏面)