



保存版
成人保健

平成31年度(2019年度) 保健カレンダー

048-978-3511
FAX 048-979-0137



*詳しくは、広報こしがやお知らせ版または市ホームページ等でお知らせします。

〒343-0022 越谷市東大沢1-12-1

成人の健(検)診・高齢者の予防接種

注1) 対象者につき年1回の検診です。2回目以降は、市が実施する検診の扱いとなりませんので、全額自費となります。
注2) 実施医療機関は見聞きページをご覧ください。
注3) 年度年齢とは2019年4月1日～2020年3月31日の期間に達する年齢をいいます。
注4) 健(検)診を受ける際は、年齢・住所等の確認のため、健康保険証等を受付窓口にて提示してください。
注5) 術後等、治療歴により市の検診が受けられない場合があります。
注6) 予約開始時期は実施医療機関によって異なります。

検診名	大腸がん検診	胃がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診
期間	5月10日～11月10日	5月10日～11月10日	5月10日～11月10日	5月 6月1日～7月31日
会場	医療機関	医療機関	医療機関	集団(保健センター他) 医療機関
申込み	直接医療機関へ	医療機関へ(要予約)	直接医療機関へ (南越谷健身会クリニックのみ要予約)	市民健康課へ(要予約) ※今年度の申込みは終了 来年度の申込みは、広報こしがやお知らせ版や市ホームページ等でお知らせ予定
対象	年度年齢 40歳 以上の方	年度年齢 40歳 以上の方	年度年齢 20歳 以上の女性 ※2019年4月以降に妊婦健診で子宮頸がん検査を受診された方は対象外	年度年齢 35歳 以上の女性で、 1月・3月・5月・7月・9月・11月生まれの方および平成30年度未受診の方 ※乳がん検診は、2年に1度受診
方法・内容	便潜血検査	胃内視鏡検査または胃部X線検査 ※年度年齢40・45・50・55・60・65・70・75歳の希望者には胃がんのリスクを判定できる血液検査(ペプシノゲン法検査・ヒロリ菌抗体検査)を実施	頸部・体部の細胞診検査 ※子宮体部細胞診は、医師が必要と認めた方のみ対象 (体部細胞診のみの受診は不可)	視触診・マンモグラフィ(X線)検査 自己検診法の説明 ※視触診を受けた医療機関でマンモグラフィ(X線)検査を予約(会場は保健センター、各地区センター等)
自己負担額	500円	2,000円 血液検査は500円追加	頸部 1,000円 頸部・体部 1,700円	1,500円
結果通知	医療機関で確認	郵送 ※血液検査を受けた場合は医療機関で確認	医療機関で確認	郵送

検診名 予防接種名	肺がん・結核検診	肝炎ウイルス検診★1	高齢者インフルエンザ予防接種	高齢者肺炎球菌予防接種(受診券必要)★2
期間	5月10日～8月10日 9月～10月	6月1日～翌年2月29日	10月1日～翌年1月31日	4月1日～翌年3月31日
会場	医療機関 集団	医療機関	医療機関	医療機関
申込み	直接医療機関へ 直接会場へ (会場は裏面の表②参照)	直接医療機関へ	医療機関へ(予約が必要な医療機関あり)	医療機関へ(要予約)
対象	年度年齢 40歳 以上の方 (65歳以上の方は結核検診を含む) ※医療機関または集団検診のどちらかを受診	①これまで肝炎ウイルス検診を受診していない方 ②肝炎ウイルスに感染の機会、心配がある方で本検診を希望する方 ※①②に該当しない場合でも、今年度特定健診等において肝機能検査の数値に異常がみられた方も受診可能 ※ただし、現在、肝炎・肝硬変で治療中の方、職場等で同様の検診を受けている方は対象外 ※検診は年度1回に限る	①接種日に65歳以上の方 ②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器機能、免疫不全で身体障害者手帳1級をお持ちの方、または同等の障がいがあり、医師の診断書がある方	①年度年齢65・70・75・80・85・90・95・100歳・101歳以上の方 ②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器機能、免疫不全で身体障害者手帳1級をお持ちの方、または同等の障がいがあり、医師の診断書がある方 ※ただし今までに一度でも(自費で接種の場合も含む)肺炎球菌ポリサッカライドワクチンを受けた方は対象外
方法・内容	胸部X線検査 肺がん喀痰検査(喫煙指数600以上の方) ※喫煙指数=1日本数×喫煙年数	血液検査	皮下注射1回	皮下または筋肉注射1回
自己負担額	肺がん検診 1,000円 喀痰検査は500円追加	無料	1,500円 (裏面の表①C,D,Eに該当する方は無料)	3,000円 (裏面の表①C,D,Eに該当する方は無料)
結果通知	郵送	医療機関で確認	予診票は市内実施医療機関にあり。市外で接種する方は、事前に市民健康課へ連絡	

★1「肝炎ウイルス検診の案内通知」は年度年齢40・45・50・55・60・65・70歳で今まで市の肝炎ウイルス検診を受けていない方へ郵送します。案内通知がなくても対象①②に該当する場合は直接受診できます。
★2「高齢者肺炎球菌予防接種受診券」は対象①の年度年齢65歳の方に郵送します。年度年齢70・75・80・85・90・95・100歳・101歳以上の方で、接種希望の場合は、受診券を発行しますので、事前に市民健康課へお問い合わせください。対象②に該当し、受診券がない場合は事前に市民健康課へお問い合わせください。

検診等の費用が無料になる方については、裏面の表①をご覧ください。

検診名	前立腺がん検診	口腔がん検診	歯周病検診	在宅訪問歯科保健事業
期間	6月1日～11月10日	5月1日～翌年2月15日	5月1日～翌年2月15日	通年
会場	医療機関	歯科医療機関	歯科医療機関	在宅
申込み	直接医療機関へ	歯科医療機関へ(要予約)	歯科医療機関へ(要予約)	市民健康課または裏面の歯科医療機関へ事前申込み
対象	①年度年齢50・55・60・65・70・75歳の男性 ②①以外の年度年齢50歳から75歳の男性で前立腺がん検診を初めて受ける方	年度年齢40歳以上の方	年度年齢 35・40・45・50・55・60・65・70歳の方	身体が不自由で歯科医院へ行くことが困難な方
方法・内容	血液検査(PSA検査)	視触診検査	歯周病等の検診・指導	歯科健診・指導など(治療は対象外)
自己負担額	800円	900円	500円	無料
結果通知	医療機関で確認	歯科医療機関で確認		

歯科健診・相談 ～歯つらつ!お口の健康～

- 定員 各会場20人
- 内容 歯科健診・相談、ブラッシング指導 ※治療は対象外
- 時間 午後1時30分～3時、いずれも水曜日
- 日程・会場 *は老人福祉センターのため、60歳以上の方のみ対象。
☆は児童館のため、お子さんとその保護者のみ対象。
- 申込み 電子申請または市民健康課へ電話

日程	会場	日程	会場
4月24日	保健センター	10月16日	市役所(第3庁舎)
5月15日	ゆりのき荘*	11月20日	ひのき荘*
6月19日	保健センター	12月18日	保健センター
7月17日	けやき荘*	翌年1月15日	児童館ヒマワリ☆
8月21日	児童館コスモス☆	2月19日	市役所(第3庁舎)
9月18日	くすのき荘*	3月4日	保健センター

健康づくりのための教室

*各教室の申込み方法など詳しくは、広報こしがやお知らせ版または市ホームページ等でお知らせします。

教室名	内容	教室名	内容
生活習慣病予防セミナー	高血圧・糖尿病・脂質異常症・心臓病・腎臓病・脳卒中等の生活習慣病予防や、メタボリックシンドロームについて医師がわかりやすく解説します。	チーム -3キロ	食事や運動に関する様々な講座に参加しながら、健康づくりのための減量を目標とします。 ※20歳～74歳で、BMIが25以上または腰囲(へそ周り)が85cm以上に該当する方が対象。
特定健診結果説明会	健診結果の見方について医師が解説します。	非肥満者向け医師講演会	見た目にはわからない「隠れメタボ」の方のために、健診結果の改善・生活習慣病の予防について医師がわかりやすく解説します。
糖質を燃やせ! 糖尿病予防月間	世界糖尿病デーがある11月を中心に、糖尿病専門スタッフの講話、ウォーキング、調理実習などを通して、糖尿病予防について学びます。	骨粗しょう症予防教室(結果説明会)	骨粗しょう症の病態・予防法について医師が解説します。また、予防のための食事・運動等のポイントについて栄養士、保健師が紹介します。
がん予防講演会	がんを予防するための知識についてお話しします。	肺の病気(COPD)予防セミナー&禁煙講座	喫煙による身体への影響やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)についての医師の講話等から、禁煙のメリットやコツについて学びます。
健康体操教室	おおむね40歳以上の方を対象に、総合体育館・埼玉県立大学・地区センター等で、運動習慣を身につけるための運動を行います。	歯とお口の健康づくり講演会	歯だけでなくお口の全体を含めて、健康を保つための知識についてお話しします。
運動セミナー	生活習慣病を予防・改善するために、日常生活に取り入れられる運動を紹介します。	ハッポちゃん体操公開練習	ハッポちゃん体操は「越谷市の歌」をアレンジした曲に合わせた3分間の体操です。5月～3月まで毎月保健センター、各地区センター・公民館等を巡回して実施します。
ヘルシークッキング 男の料理教室	ヘルシークッキングでは、減塩や野菜たっぷりなどの健康的な食事を作ります。初心者向けの男の料理教室では、料理の基礎を実習します。	女性のための健康セミナー	更年期とうまく付き合い、いきいき生活する方法を紹介します。
		痛み予防教室	理学療法士・作業療法士による肩こり・肩の痛み、腰痛、膝痛の予防についての講話と自宅でできる運動を行います。
		ロコモ予防チャレンジ教室	ロコモティブシンドローム(略称ロコモ)について学び、予防のための運動を行います。「ロコモ」とは運動器(筋肉、骨、関節など)の機能低下のために「立つ」「歩く」などの動作が困難になり、介護が必要となる危険性が高い状態のことです。

料理教室のレシピ公開中です
クックパッド
越谷市の公式キッチン



各種相談

事業名	健康相談	食生活なんでも相談	リハビリなんでも相談			
会場	保健センター	保健センター	保健センター	ゆりのき荘	くすのき荘	けやき荘 ひのき荘
日時	月～金曜日の午前(祝日、年末年始を除く)	毎月第2木曜日午前	毎月第1・3火曜日午前	毎月第2木曜日	5・8・11・2月 第3金曜日 4・7・10・1月 第4金曜日	6・9・12・3月 第2金曜日
内容	電話または来所による個別相談 生活習慣病予防、健(検)診結果等に関する相談 その他、日常の健康管理についての相談 (保健師・栄養士・理学療法士・作業療法士が担当)	生活習慣病を予防する食生活についての個別相談 (一人30分程度)	リハビリに関する個別相談			
申込み	来所の場合は市民健康課へ(要予約)	市民健康課へ(要予約)	市民健康課へ(要予約)	直接会場へ(予約不要)		

骨粗しょう症検診

- 対象 年度年齢 20歳 以上の女性
- 方法 かかとの骨の超音波骨密度測定
- 自己負担額 1,000円
- 申込み 電子申請または往復はがき
※詳しくは広報こしがやお知らせ版または市ホームページ等をご覧ください。



検診日	会場
6月 14日(金)午前	保健センター
15日(土)午前	
17日(月)	
18日(火)午前	蒲生地区センター・ 公民館「バコム」
6月 19日(水)	
20日(木)	
21日(金)	保健センター
7月 3日(水)	
4日(木)	
5日(金)午前	保健センター
7日(日)	
9日(火)	
7月 16日(火)	中央市民会館
17日(水)	
18日(木)	
19日(金)	桜井地区センター・ 公民館「あすばる」
7月 31日(水)	
8月 1日(木)	
2日(金)	

越谷市歯科口腔保健の推進に関する条例
歯の健康 健康長寿の第一歩

越谷市がん対策推進条例
今年こそ受けてみようよ がん検診