

## お知らせ

家でできる健康体操の動画を配信します

市では、家でできる健康体操として、楽唱体操の動画を作成しました。楽唱体操は、足腰の筋力を向上させることで、転倒を予防することを目的としています。誰でも口ずさむことができ、曲に合わせて楽しく歌いながら(楽唱)、楽しく笑って(楽笑)体操することによって、楽勝に体を動かせるようになります。楽唱体操などの

家でできる健康体操の動画は、市ホームページのほか、下記の二次元コードからもご覧いただけます。



QRコードからのご覧いただけます。

## 保健所からのお知らせ

◆特定不妊治療費および早期不妊検査費・不育症検査費助成の申請受付が延長します

2月1日～3月31日に終了した特定不妊治療および不妊検査・不育症検査は、10月30日(消印有効)までに直接または郵送で助成金の交付申請をしてください。

10月31日以降の申請はできません。詳しくは保健総務課へお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

保健総務課 ☎973-11753

## 高齢者肺炎球菌予防接種を実施します



予防接種法の改正により、前年に引き続き70歳以上でも対象となる方に接種機会が設けられました。まだ予防接種を受けていない方は、この機会にご活用ください。

【期間】 令和3年(2021年)3月31日(水)まで

【会場】 市内実施医療機関

【対象】 市内在住で①または②に該当し、23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を初めて受ける方。①4月1日～3月31日に左表に該当する

年齢	対象生年月日
65歳	昭和30年4月2日～31年4月1日
70歳	昭和25年4月2日～26年4月1日
75歳	昭和20年4月2日～21年4月1日
80歳	昭和15年4月2日～16年4月1日
85歳	昭和10年4月2日～11年4月1日
90歳	昭和5年4月2日～6年4月1日
95歳	大正14年4月2日～15年4月1日
100歳	大正9年4月2日～10年4月1日

②接種日に60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある身体障害者手帳1級を持っていて、またはそれと同等の障がいがあり医師の診断書がある

【費用】 3000円。次の①～③のいずれかに該当する方は無料です。①市民税非課税世帯に属している(事前に手続きが必要です) ②生活保護世帯に属している(事前の手続きは不要、医療機関窓口で受給証をご提示ください) ③中国残留邦人支援給付制度適用(事前の手続きは不要、医療機関窓口で本人確認証をご提示ください)

【申込み】 市内実施医療機関で必ず事前にご予約ください

\*接種する際は受診券が必要ですが、受診券がない場合は、事前に市民健康課に申請してください

\*過去に1回でも23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を接種した方は対象外です(全額自費で接種した方を含む)

\*予診票は実施医療機関のものを使用してください

市民健康課 ☎960-1110

越谷市薬剤師会  
薬の相談日(要予約)

5/12(火)  
5/26(火)、6/9(火)

午後1時～3時、越谷市薬剤師会事務局(東越谷10-31保健センター3階) ☎960-4100

\*開催日の1週間前までに電話予約をお願いします



越谷市医師会  
筆頭理事  
さめしま ひろたけ  
鮫島 弘武

## 越谷市医師会からのお願い

(越谷外来・検査センターが開所しました)

新型コロナウイルス感染症(以下、コロナ)まん延の中、市民の皆様大変ご苦労されていると存じます。これまでと異なり、医療機関から直接越谷外来・検査センター(以下、検査センター)に紹介できること

【具合が悪くなった時】  
コロナの初期症状はかぜと区別が付きません。体調が悪

い時は無理せず2日～3日は自宅で様子を見てください。その際、特に高齢の方が同居の場合は、念のため感染予防(隔離など)をしてください。それでも症状が続く時は、かかりつけ医に電話でご相談ください。

咳が続くなどコロナの疑いがある場合は、かかりつけ医から検査センターに連絡します。検査の結果、陽性であれば越谷市保健所から治療先を紹介いたします。陰性であれば、再度かかりつけ医で治療継続となります。

【その他のお願い】  
コロナ感染者が見つかった場合、感染者、その家族、医療機関などに対するひぼう中傷はおやめください。医療機関側も職員・他の受診者に対する感染防御策を徹底していますので、かかりつけの患者の皆様もかかりつけ医に相談し、安心して受診してください。

これからも市民の皆様には、マスクの着用、手洗いの励行、不要不急の外出の自粛をお願いいたします。また、感染時の重症化を避けるためにも、この機会に禁煙をされてはいかがでしょうか。

【今後の流れ】  
診察の結果、かぜなどの軽症であればかかりつけ医で投薬等の治療となります。発熱・

検査センターに紹介できるのは、登録してある医療機関です。検査センターは完全予約制で、直接いらしても検査はできません。また、一日に検査できる人数も限られていますので、検査予約日、また検査結果が出るまでお待ちいただくこともあります。

## あなたもヘルスマイトとして活躍しませんか?

越谷市食生活改善推進員



食生活は健康づくりの基本です。皆さんも私たちと一緒に、地域の健康づくりや食育などの活動に取り組んでみませんか。

【食生活改善推進員とは】  
地域の方とともに、食生活を通じて元気で活力ある健康なまちづくりを推進していくボランティアです。全国に協議会組織を持ち、「ヘルスマイト」の愛称で活動しています。活動は、主に水曜日です。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、会員どうしの研修や学習会で得た知識や技術を、料理教室などを通じて地域の方へ伝えていきます。

食生活改善推進員には、いつでも、どなたでも入会できます。入会後は会員どうしの研修のほか、養成講座である「市民健康教室」で基礎知識を学習しますので、資格等は必要ありません。詳しくは左記へお問い合わせください。

市民健康課 ☎960-1110

## 協力をください

愛の献血

6月2日(火)、午前10時～11時45分、午後1時～4時 陽市役所本庁舎入口。このほか越谷レイクタウン献血ルーム(イオンレイクタウンmorri1階)でも献血ができます。全血献血は午前9時45分～午後5時30分、成分献血は午前9時45分～午後4時30分です。献血を希望する方は、事前に「献血予約専用フリーダイヤル ☎0120-255-489(月曜～金曜)

日の午前9時～午後5時) または「越谷レイクタウン献血ルーム ☎987-3737(午前9時45分～午後5時30分)」へ

◎新社会人応援献血キャンペーン  
社会人になった記念に、社会貢献の1つである献血に協力してみませんか。陽管内の献血ルームまたは献血バス(令和2年度(2020年度)に新社会人となった16歳以上の方) 市民生活衛生課 ☎973-11753