

### 予防接種



#### ●麻しん風しん予防接種(2期)について

4月上旬に送付した個別通知に同封の予約票と母子健康手帳をお持ちのうえ、早めにお受けください。公費で受けられる期間は令和3年(2021年)3月31日までです。

【平成26年4月2日～27年4月1日生まれの方】

### 講座・教室

#### ◎コバトン骨粗しょう症予防教室(結果説明会)

【開催】7月16日(木)：保健センター  
▽8月26日(水)：中央市民会館。いずれも午後1時30分～3時30分。【医師による骨粗しょう症の病態・予防などに関する講演、栄養士・保健師による

栄養・運動・日常生活についての講話。【骨粗しょう症に關心のある方。【費無料。【筆記用具。【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「貧血予防」

【開催】7月30日(木)、午前10時～午後1時。【内容】講話と調理実習。【12人。【費500円。【受付中。

◎コバトンおいしいランチで健康づくり！「和食のすすめ料理教室」

【開催】7月15日(水)、午前10時～午後1時。【開催】①保健センター。②南越谷地区センター。【内容】ヘルスメイト(食生活改善推進員)による講話と調理実習(各会場同じ内容)。【12人。②8人。【費500円。【受付中。

◎コバトンロコモ予防チャレンジ教室  
【開催】8月5日(水)、午前10時～正午。【開催】ロコモティブシンドローム

### 妊婦の方に越谷まるこマタニティパスを交付します



新型コロナウイルス感染症による感染リスクの軽減と経済的な支援を目的に、妊婦の方にタクシーや出産等に必要の準備品の購入に利用できる1万円分の電子マネーカード「越谷まるこマタニティパス」を交付します。対象の方には案内を送付しますので、申請方法などについてご確認ください。

【対象】市内在住で次の①・②いずれかに該当する方。①令和2年(2020年)4月1日現在で妊娠の届け出をしていて、同日において妊婦である。②4月2日～7月31日に妊娠の届け出をした。【申込み】8月31日(月)まで。【問い合わせ】市民健康課(保健センター) ☎960-1100

#### ●コバトンハッポちゃん体操公開練習

【開催】令和2年度(2020年度)市内在住で40歳以上の方20人。【開催】持参品：電卓、運動の服、タオル、水分補給用の飲み物。【開催】7月14日(火)から

#### ◎コバトン継続が大事！糖尿

【開催】7月31日(金)、午前10時～11時30分。【開催】糖尿病を予防する生活活についての講話。【10人。【受付中。

【開催】7月22日(水)、午前10時～11時。【開催】増林地区センター。【開催】水分

【開催】7月28日(火)、午前10時～11時30分。【開催】蒲生地区センター。【開催】理学療法士による講話と家で簡単にできる体操やストレッチを学ぶ。【開催】市内在住で医師による運動制限のない方10人。【開催】運動の服、水分補給用の飲み物、筆記用具、バスタオル。【開催】7月10日(金)から

#### ◎コバトン痛み予防教室「膝痛

【開催】7月28日(火)、午前10時～11時30分。【開催】蒲生地区センター。【開催】理学療法士による講話と家で簡単にできる体操やストレッチを学ぶ。【開催】市内在住で医師による運動制限のない方10人。【開催】運動の服、水分補給用の飲み物、筆記用具、バスタオル。【開催】7月10日(金)から

### 1歳6か月児・3歳児健康診査の再開について



新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため中止していた1歳6か月児・3歳児健康診査を6月から再開しました。以下の対象の方に順次通知します。

【対象者】こしがや保健ガイドに掲載された誕生日と異なります。

【7月の健康診査対象】  
1歳6か月児健康診査：平成40  
40  
【問い合わせ】市民健康課 ☎960-1100

### 令和2年度(2020年度)がん検診無料クーポン券を送付しました

対象となる方へ、6月下旬に子宮頸がんおよび乳がん検診の無料クーポン券を送付しました(令和2年4月19日現在、市内に住居を有する方)。  
【開催】子宮頸がん検診…平成11年4月2日～12年4月1日生まれの女性  
乳がん検診…昭和54年4月2日～55年4月1日生まれの女性  
\*対象となる方で、無料クーポン券が届く前に、今年度、市が実施する子宮頸がん検診、乳がん検診を受診した方は、必ず検診の領収書を保管しておいてください。  
【問い合わせ】市民健康課 ☎960-1100

### 特定健診を受けましょう



越谷市医師会 関 医院  
☎975-2707  
ろくはら 六波羅 明紀

皆さんは特定健診(メタボ健診)をご存じでしょうか。これは越谷市と医師会が取り組んでいる、主に生活習慣病を早期発見するための健康診査です。対象は市の国民健康保険に加入している40歳以上75

歳未満の方と、越谷市で資格を有する後期高齢者医療制度に加入している方です。詳しくは市のホームページをご覧ください。

健診を受ける方法は2通りあります。市の指定医療機関

で受ける個別健診と、集団健診会場で実施する集団健診です。受診期間は受診案内をご覧ください。費用は年1回無料です。

健診の内容ですが、身長、体重、血圧、腹囲の測定、尿検査、血液検査(貧血・肝機能・腎機能・血糖・脂質・尿酸)など、医師の判断で心電図をとることもできます。これらの検査を受けることで生活習慣病の発見ができます。これは脳卒中、狭心症、心筋梗塞など

の重い病気につながる状態で、自覚症状がないうちに進行することが知られています。また、肝機能異常が検診で見つかることも多く、脂肪肝や肝炎などと診断されることがあります。貧血、腎機能検査があるため、今まで診断されなかった病気(がんなど)が見つかることもあります。メタボリックシンドローム以外の病気の発見にも役に立ちます。広く病気を拾い上げるには良い方法と思われる。

受診方法は、5月下旬に送付された案内をご覧ください。1年に1度の健康診断は自分の健康管理や病気の早期発見にも役に立つので、ぜひ受けてみてはいかがでしょうか。

### お口と栄養と運動の元気塾 フレイルを予防しよう

全4回

【開催】8月6日(木)・20日(木)・27日(木)・9月24日(木)(フォローアップ講座)、午前10時～11時30分。【開催】中央市民会館5階第2・3会議室(8月6日のみ中央市民会館4階第13・14会議室)。【開催】歯科医師・歯科衛生士による講話・口腔体操、管理栄養士・運動指導士