

12面から続き

リハビリなんでも相談

◎リハビリのき荘：8月13日(木) 時①ゆりのき荘：8月18日(火)・9月1日(火) ③くすのき荘：8月21日(金)、①③午前9時30分～11時 ②午前9時～11時30分 (②は予約が必要です) ④リハビリ(機能訓練の方法・腰痛予防・筋力向上など)について、理学療法士や作業療法士による個別相談 ⑤各回8人 ⑥③当日会場へ ②受付中

乳がん検診(施設)

①8月31日(月)まで ②視触診、マンモグラフィ(X線)検査 (必ず両方お受けください) ③35歳以上の女性(昭和61年3月31日以前に生まれた方)で、偶数月生まれの方、または令和元年度(2019年度)未受診の方(妊娠中・授乳中など状況によって受けれない方がいます) ④費1500円(無料になります)

歯科健診・相談(歯つらつ！)

①8月26日(水)、午後1時30分～3時 ②陽児童館コスモス ③歯科健診・相談・ブラッシング指導。治療は行いません。お子さんと保護者20人 ④受付中。電話または市ホームページから電話

の方がいます。詳しくは市民健康課へ) ⑤費用、保険証など本人確認ができるもの。マンモグラフィ検査の際はバスタオル、スリッパ ⑥事前に実施医療機関へ予約(実施医療機関はこしがや保健ガイドをご覧ください)

講座・教室



コバトン痛み予防教室

①腰痛編：8月19日(水) ②肩の痛み編：9月4日(金)。いずれも午前10時～11時30分 ③大袋地区センター ④蒲生地区センター ⑤理学療法士や作業療法士の講話、簡単にできる体操やストレッチ ⑥市内在住で医師による運動制限のない方。⑦15人 ⑧10人 ⑨共通：運動のできる服装、水分補給用の飲み物、筆記用具 ⑩①：バスタオル、室内用運動靴 ⑪②：浴用タオル ⑫8月7日(金)から

コバトンの野菜をおいしく食べよう！ヘルシークッキング「ほねの健康を守るために」

①8月27日(木)、午前10時～午後1時 ②講話と調理実習 ③12

表2 健康体操教室日程表

日時	会場/定員	体操の内容	申込み期間
9/1～11/17の火曜日(9/22・29・10/27・11/3を除く)(全8回)、9:15～10:45	総合体育館/70人	運動やボールを使ったトレーニング、ストレッチなど	〈電子申請〉8/6(木)～12(水) 〈電話受付〉8/14(金)～20(木)
9/7～11/9の月曜日(9/21・11/2を除く)(全8回)、13:30～15:00	荻島地区センター・公民館/45人	家庭でも手軽にできる筋力トレーニングやストレッチ	
10/1～11/26の木曜日(10/29を除く)(全8回)、10:00～11:30	県立大学/70人	運動やヨガを取り入れた健康的なエクササイズ	

*初回の参加必須

コバトン健康体操教室

①8月27日(木)、午前10時～午後1時 ②講話と調理実習 ③12

骨粗しょう症検診について



越谷市医師会
あおき整形外科
☎954-4000
あおき 青木 義広

越谷市では、市民を対象とした検診事業の一つとして骨粗しょう症検診を毎年行っており、越谷市医師会が委託を受けて検診を行っています。骨粗しょう症は加齢や女性ホルモンの減少などを原因として骨量が減少し、骨折しやすくなる病気です。寝たきりの原因となることもあり、骨粗しょう症は特に症状が少なく、骨折するまで骨量減少に気付かないことも多いため、骨量の減少の有無を検診

で発見し早期治療の促進を図ることを目的としています。越谷市の骨粗しょう症検診は、市内に居住地を要する20歳以上の女性を対象としています。4月から受け付けを行います。6月～8月にかけて市内保健センター等にて、問診、超音波骨密度測定器を用いた骨量測定、保健指導を行っています。検診の結果「要注意域」「注意域」と判定された方に対しては後日予防教室(結果説明会)において指導を行います。精密検査の必要もない方(「注意域」の方)に対し

では、医療機関での精密検査の受診を指導し、紹介状を作成していただきます。検診の申し込みについては、以前は往復はがきで行っていましたが、スマートフォンやインターネットの利用が広まったこともあり、利便性を考慮してインターネット経由の申し込みを行っています。受診者負担金は1000円ですが、70歳以上の方などは無料になります。検診の詳細および申し込みについては広報こしがやお知らせ版や市ホームページから

確認することが出来ます。例年1500人程度の市民が骨粗しょう症検診を受けており、令和元年度(2019年度)においては、検診受診者1496人のうち注意域の要精検者が142人であり、実際に医療機関を受診した88人のうち48人が骨粗しょう症と診断されています。越谷市および越谷市医師会では、今後予想される高齢化社会に対応するため骨粗しょう症検診の重要性を広報しています。詳しくは市ホームページ等をご覧ください。

妊婦の方に越谷まるこマタニティパスを交付します

6月末までに妊娠の届け出をされた方には7月上旬に案内を送付しました。ご確認のうえ期限までにお申し込みください。

〈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
問市民健康課(保健センター)
☎960-1100

1歳6か月児・3歳児健康診査について



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。

対象者はこしがや保健ガイドに掲載された誕生日と異なる方は電話で左記へ

①市民健康課(保健センター) ☎96118040

コバトン 市民健康教室

～健康づくりを楽しく学ぼう～

時①下表のとおり ②20人 ③500円(調理実習代) ④受付中 *食生活改善推進員と健康長寿サポーターの養成を兼ねます

日時	内容
9/24(木)、10:00～12:00	開講式、身体測定、越谷市の健康づくりの講話
9/30(水)・11/26(木)、10:00～11:00	ハッポちゃん体操(いずれか1日)
10/7(水)、10:00～12:00	健康的な食生活の講話、健康長寿サポーター養成講習
10/14(水)、10:00～13:00	ヘルスメイトの活動紹介と調理実習
10/21(水)、13:30～15:30	脂質異常症予防の講演
11/11(水)、14:30～16:30	糖尿病予防の講演
11/17(火)、10:00～11:30	糖尿病予防のバランス食の講話
11/19(木)、10:00～11:30	運動の効果の講話と実習
12/3(木)、10:00～12:00	閉講式、身体測定、こころの健康づくりの講話

*9/30～11/26は自由参加

問市民健康課(保健センター) ☎960-1100