



市民健康課
(保健センター)
☎343-0023
東越谷10-31

越谷市保健所
市立病院
★保健センター
市役所前中央通り
☎960-1100

健(検)診・相談

**●1歳6か月児・3歳児健康診査
10月の健康診査対象の方に順次通知します**

〈対象〉▷1歳6か月児健康診査…平成30年12月11日～31年1月21日生まれのお子さん ▷3歳児健康診査…平成29年3月28日～5月2日生まれのお子さん
*対象者はこしがや保健ガイド掲載の誕生月と異なります
*実施日など詳しくは市ホームページをご覧ください
*対象月以外で受診を希望する方は電話で市民健康課へ

●歯つらつ! お口の健康

時10月21日(水)、午後1時30分～3時 内歯科健診・相談。治療は行いません 対20人 申受付中。電話または市ホームページから電子申請で申し込み

●リハビリなんでも相談

場時①保健センター…10月20日(火) ②ゆりのき荘…10月8日(木) ③けやき荘…10月23日(金)、①午前9時～11時30分 ②③午前9時30分～11時(①は予約が必要です) 内リハビリ(機能訓練の方法・腰痛予防・筋力向上など)、個別相談 対各回8人 申①受付中 ②③当日会場へ

●がん検診はお済みですか

▷肺がん・結核検診(集団検診)…時場下表のとおり 対昭和56年3月31日以前に生まれた方。今年度すでに医療機関で肺がん・結核検診を受けた方は受診できません 費300円(喀痰検査は500円追加) 持保険証 申当日会場へ
*検診では上半身は無地のTシャツのみ着用できます
*当日の体温が37度以上の方、かぜ症状のある方、2週間以内に発熱があった方は受診できません

令和2年度 肺がん・結核検診日程表
(受付時間) 午後1時45分～2時15分

日程	会場
10月1日(木)	出羽地区センター
10月5日(月)～7日(水)	北部市民会館
10月8日(木)・9日(金)	北越谷地区センター
10月13日(火)～15日(木)	蒲生地区センター
10月19日(月)	保健センター
10月21日(水)	新方地区センター
10月22日(木)・23日(金)	南体育館(※)
10月24日(土)・26日(月)・29日(木)～31日(土)	保健センター

* (※)マークの会場は上履きをお持ちください
* お車での来場はご遠慮ください
▷前立腺がん検診…時11月10日(火)まで ▷胃がん・大腸がん・子宮

対象者は市内在住の方。特に記載がない場合の会場・問い合わせは市民健康課(保健センター)、費用は無料。◎は事前に保健センターへの申し込みが必要です(電話可。申し込み順)。電話番号のおかけ間違いにご注意ください。

コバトンは、埼玉県コバトン健康マイレージポイントの対象事業です。新型コロナウイルス感染症対策として各種事業を中止または延期する場合があります。詳しい状況は、市ホームページに随時掲載しています。

頸がん検診…時11月30日(月)まで

*前立腺がん・胃がん・大腸がん・子宮頸がん検診をご希望の方は、お早めに市内実施医療機関で受診してください
*詳しくはこしがや保健ガイドまたは市のホームページをご覧ください

お知らせ

●ハッポちゃん体操公開練習の中止

10月20日(火)にイオンせんげん台店で開催を予定していた公開練習は中止となりました。

●妊婦の方のウイルス検査を実施しています

市では、県と連携し、妊婦の方を対象とした分娩前のウイルス検査を実施しています(1回のみ)。時令和3年(2021年)3月31日(水)まで 場県内指定医療機関(産科) 内分娩前のPCR検査等(陽性の場合、希望により退院後に保健師や助産師の訪問等による相談を実施します) 対新型コロナウイルス感染症の症状はないが検査を希望し、次の①・②のすべてに該当する妊婦の方。①市内在住または出産のために市内に里帰りをしている ②検査の事前説明を受けて内容に同意した 費無料 申かかりつけの産科医療機関へ
*9月1日以降に本事業に準ずる分娩前のPCR検査等を受けた方は、償還払いの対象となりますので、市民健康課にご連絡ください

◆10月は骨髄バンク推進月間です

骨髄移植や末梢血管細胞移植を必要とする多くの患者さんを救うために、骨髄バンクへの登録にご協力をお願いします。 問日本骨髄バンク☎03-5280-1789、地域医療課☎972-4777
◆10月17日～23日は薬と健康の週間です
かかりつけ薬剤師・薬局を持つと、薬の重複や飲み合わせの悪い薬等の確認を受けられるほか、薬の副作用や飲み忘れ等、いざというときに相談ができます。ふだんから気軽に相談できるかかりつけ薬剤師・薬局を持ちませんか。 問生活衛生課☎973-7533
◆10月1日～11月30日 麻薬・覚醒剤乱用防止運動を実施します
薬物乱用は、自分の人生だけでなく、周りの人たちの人生までも狂わせてしまいます。薬物には絶対に手を出さず、正しい知識を身につけ、薬物乱用を根絶しましょう。 問春日部保健所☎048-737-2133、県薬務課☎048-830-3633
◆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け付けが終了します
令和2年(2020年)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(金)まで(消印有効)に助成金の交付申請をしてください。 10月31日以降の申請は受け付けできません。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。 問保健総務課☎973-7531

必要とする多くの患者さんを救うために、骨髄バンクへの登録にご協力をお願いします。

問日本骨髄バンク☎03-5280-1789、地域医療課☎972-4777

◆10月17日～23日は薬と健康の週間です

かかりつけ薬剤師・薬局を持つと、薬の重複や飲み合わせの悪い薬等の確認を受けられるほか、薬の副作用や飲み忘れ等、いざというときに相談ができます。ふだんから気軽に相談できるかかりつけ薬剤師・薬局を持ちませんか。

問生活衛生課☎973-7533

◆10月1日～11月30日 麻薬・覚醒剤乱用防止運動を実施します

薬物乱用は、自分の人生だけでなく、周りの人たちの人生までも狂わせてしまいます。薬物には絶対に手を出さず、正しい知識を身につけ、薬物乱用を根絶しましょう。

問春日部保健所☎048-737-2133、県薬務課☎048-830-3633

◆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け付けが終了します

令和2年(2020年)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(金)まで(消印有効)に助成金の交付申請をしてください。

10月31日以降の申請は受け付けできません。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。

問保健総務課☎973-7531

健康情報コラム

「換気」の徹底による「密閉」の回避

越谷市薬剤師会 山崎 康之



感染拡大のリスクが高い、「3密」、つまり「密閉」、「密集」、「密接」を徹底的に避けるために「新しい生活様式」に社会が移行する必要があるということを、春先から何度も耳にしてきたことと思います。

3密の1つ「密閉」は「換気の悪い密閉空間」を指します。もちろん「換気の悪さ」は、リスク要因の1つなので、これだけで予防ができるわけではありませんが、冬の到来に備え、今一度、感染症対策の1つ、「換気」について見直してください。

「換気」は原則として常時行います。今の時期は、過ごしやすい季節ですし、窓を開けて自然換気に努めるといいでしょう。自然換気を行う場合は、対角線上の窓を開けて空気の流れを作ってください。

夏場や冬場はエアコンを使用すると思いますが、一般的なエアコンは室内の空気を循環させているだけで、換気する機能は備わっていませんので、エアコン使用時でも換気は必要です。

窓や換気扇がない部屋や、どうしても窓を開けられない部屋の場合は、出入り口にサーキュレーターや扇風機などを中から外側に向けて置いて、空気の流れをつくるといいでしょう。

また、換気扇の汚れやフィルターの汚れは換気効率の低下を招くので、清掃やフィルター交換に留意してください。

なお、適切に換気が行われているかを確認する指標は、二酸化炭素濃度です。学校環境衛生基準では、二酸化炭素濃度が1500ppm以下になるように換気を行うこととされています。環境検査については、イメージがわかりにくいので、1つの目安として、本年度、私が環境検査を行った小学校の教室でのことを例に挙げます。30名以上の児童が在室していましたが、廊下側の扉と反対側の窓がしっかりと対角線上に開けられた状態で、そこを調査したところ二酸化炭素濃度は700ppmで基準値の半分以下でした。つまり対角線上の窓をしっかりと開ければ、換気が行われていると考えられます。

感染リスクをゼロにすることは難しいですが、感染およびその拡大をできる限り防ぐために、私達一人ひとりができることを実施していただけたらと思います。

予防接種のお知らせ

●令和2年度(2020年度)高齢者インフルエンザ予防接種費用の助成が始まります

〈接種期間・回数〉 10月1日(木)～令和3年(2021年)1月31日(日)。1回

〈場所〉 市内指定医療機関

〈対象〉 市内在住で接種を希望する、次の①・②のいずれかに該当する方。①接種日に65歳以上(65歳の誕生日の前日から受けられます) 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、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり身体障害者手帳1級を所持、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〉 無料(インフルエンザ予防接種1回)

* 県の補助事業により12月31日(木)まで無料。令和3年1月1日(祝)～31日(日)の費用については、決まりだ改めましてお知らせします

* 地区センターだより10月号に掲載の費用から変更になりました

〈申込み〉 直接市内指定医療機関に申し込み。予診票・説明書は市内指定医療機関にあります

* 市外で接種を希望する方は、事前に市民健康課へご連絡ください

●市内実施医療機関でのインフルエンザ予防接種費用の一部助成が始まります

〈接種期間・回数〉 10月1日(木)～12月31日(木)。▷生後6カ月～12歳…皮下注射2回 ▷13歳～64歳…皮下注射1回

〈対象〉 市内在住で市内実施医療機関においてインフルエンザ予防接種を希望する生後6カ月～64歳の方

〈費用〉 1回につき自己負担額2,000円で接種を受けることができます
* 市外で接種を希望する方は市民健康課へご連絡ください