

◆リハビリテーション専門職の介護予防出張講座 受講団体募集中!

あなたの団体で介護予防の取り組みを始めませんか。リハビリ専門職が無料で出張講座を行います。

■日時：R3(2021)/3/31(水)まで。日時・場所はお相談ください

■内容：介護予防の講話や運動など1回60分。講師は越谷市リハビリテーション連絡協議会の理学療法士等

■対象：下記の①～③のすべてに該当する20団体。①介護予防に関心があり、定期的(月に1回以上)に住民主体の通いの場を運営している ②構成人数が5人以上で市内在住の65歳以上の方が過半数を占める ③自治会・老人会・ボランティアなどの有志で営利を目的としていない

■申込み：受講申込書を直接地域包括総合支援センターへ。受講申込書は地域包括総合支援センター、各地区センターで配布しているほか、市ホームページから印刷できます

☎地域包括総合支援センター(第二庁舎1階) ☎963-9163

お知らせ

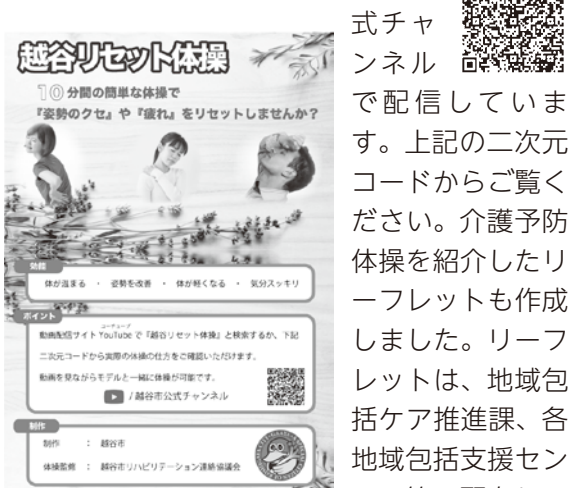
◆12月以降開催の元気アップ運動教室を中止

12月～令和3年(2021年)3月の元気アップ運動教室は、参加する皆さんの安全面を第一に考え、実施を見送ります。

☎地域包括ケア推進課 ☎963-9163

◆家でできる介護予防体操を紹介しています

家で過ごす時間が長くなっている高齢の方を対象とした、自宅で気軽にできる介護予防体操「越谷リセット体操・越谷ステップ体操」の動画を作成しました。介護予防体操の動画は、動画配信サイトYouTubeの越谷市公



式チャンネルで配信しています。上記の二次元コードからご覧ください。介護予防体操を紹介したリーフレットも作成しました。リーフレットは、地域包括ケア推進課、各地域包括支援センター等で配布しています。

写真で分かりやすく解説

☎地域包括ケア推進課 ☎963-9163

健(検)診・相談

●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人1回のみ)。

■期間：R3(2021)/3/31(水)まで

■場所：市内実施医療機関(産科)

■内容：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)

■対象：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。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

■申込み：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

●1歳6か月児・3歳児健康診査(11月の健康診査対象のお子さん)

■対象：▷1歳6か月児健康診査…平成31年(2019年)1月22日～2月26日生まれのお子さん ▷3歳児健康診査…平成29年5月3日～6月8日生まれのお子さん

*対象者はしがや保健ガイドに掲載された誕生日と異なります。対象月以外で受診を希望する方は電話で市民健康課へ。実施日など詳しくは市ホームページをご覧ください

●がん検診総合事業等(子宮頸がん)の実施期間は11月30日までです

対象者に、子宮頸がん検診の無料クーポン券を6月末に発送しました。無料クーポン券による子宮頸がん検診の実施期間は11月30日(月)までです。実施期間終了間際は大変混み合います。早めに受診しましょう。

◆アルコール依存専門相談

■日時：11/10(火)、13:30から・14:30から・15:30から(各回1組)

■場所：精神保健支援室

■内容：お酒の飲み方に危機感を感じる本人や家族、依存症の本人への対応に悩んでいる家族の相談に応じます。節酒に関する相談も受け付けます

■対象：市内在住でアルコールに関する相談を希望する本人または家族3組

■持ち物：筆記用具

■申込み：事前に電話で下記へ

☎精神保健支援室(第三庁舎1階) ☎963-9214

予防接種

●令和2年度高齢者肺炎球菌予防接種を実施中

■期間：3/31(水)まで

■場所：市内実施医療機関

■対象：市内に住民票を有し次の①または②の

いずれかに該当し、23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を初めて接種する方(過去に1回でも接種された方は対象外(全額自費で接種した方も含む))。①令和2年(2020年)4月1日～3年(2021年)3月31日に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる ②接種日に60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓もしくは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り身体障害者手帳1級の交付を受けている、または同等の障がいがあり医師の診断書がある

*接種する際は「高齢者肺炎球菌予防接種受診券」が必要です。令和2年度に65歳になる対象者には4月上旬に受診券を送付しました。受診券がない場合は、事前に市民健康課へご申請ください

■費用：3,000円(費用が無料になる方がいます。詳しくは市民健康課へ)

■申込み：事前に市内実施医療機関へ予約

*市外で接種希望の方は事前に市民健康課へお問い合わせください

越谷市薬剤師会 薬の相談日(要予約) 11/10(火)・24(火) 13:00～15:00 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 *相談日の1週間前までに電話でご予約ください

ご協力ください 愛の献血 越谷レイクタウン献血ルーム(イオンレイクタウンmori 1階)で献血ができます。全血献血は10:00～17:30、成分献血は10:00～16:30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9:00～17:00)」または「越谷レイクタウン献血ルーム ☎987-3737(10:00～17:30)」へ ☎生活衛生課 ☎973-7533

ホームドクター 588 血圧の変動 健康診断や病院で血圧を測定するとふだんよりも血圧が高くなる経験をされた方も多いのではないのでしょうか。診察室で測定した血圧が高血圧でも、診察室以外の場面では高くない状態があります。この状態を白衣高血圧と言います。白衣に対するストレスや病院といった非日常空間に対する緊張が影響しているものと思われます。白衣高血圧は診察室血圧で高血圧と診断された人の15%～30%に認められると言われ、その割合は高齢者で増加する傾向があります。一方で、診察室での血圧は高くなくても、診察室以外の場面では高血圧を示す状態があります。この状態を仮面高血圧と言います。仮面高血圧は高血圧と診断されていない人の10%～15%に見られると言われ、上がる時間帯によって早朝高血圧、昼間高血圧、夜間高血圧といった病態を示します。仮面高血圧を認める人は喫煙者、アルコール多飲者、肥満や糖尿病の人、精神的ストレスが多い人などに多い傾向があります。 このように血圧は、ストレス、緊張、睡眠不足、疲労、気温、室温などの影響を受けます。気温による影響だと、一般的に気温の上昇は血圧が下がる傾向になり、気温の低下は血圧が上がる傾向になります。そのため夏には低めで安定していた血圧が、冬になると高めで不安定になることがあります。 室温による影響が出やすい場面が冬の入浴時になります。入浴で温まった体で寒い脱衣所に出た時などに寒暖差で急に血圧が上昇し、心血管系の病気を起こすこともあるヒートショックと言われる現象もあります。入浴時のヒートショックを予防するためには、風呂場の床にスノコやマットを敷いておく、シャワーで浴室全体を暖めておく、湯船にお湯がたまっている場合には入浴前にふたを開けておくなどがあります。 これから寒くなる季節ですので血圧を含め、体調管理に十分ご注意ください。