

◎コバトン痛み予防教室～肩の痛み編～

肩の痛みの原因を知り、運動で予防しよう。
■日時：1/27(水)、10:00～11:30
■会場：大袋地区センター
■内容：作業療法士による肩の痛みについての講話と家で簡単にできる体操やストレッチを学ぶ
■対象：市内在住で運動制限のない方15人
■持ち物：運動のできる服装、水分補給用の飲み物、浴用タオル、筆記用具、室内用運動靴
■申込み：1/7(木)から電話または市ホームページの電子申請で申し込み

◎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「大事な腎臓のために」

■日時：1/27(水)、10:00～13:00
■内容：講話と調理実習
■対象：12人
■費用：500円
■申込み：受付中

◎継続が大事！糖尿病予防のバランス食教室～講話編～

■日時：2/18(木)、10:00～11:30
■内容：糖尿病を予防する食生活についての講話
■対象：10人
■申込み：受付中

健(検)診・相談 

◎栄養士にきく！食生活なんでも相談
■日時：1/12(火)、9:00～11:00 (このほかにも事前予約制で随時相談を受付中)
■内容：栄養士による生活習慣病予防等の個別相談
■対象：3人
■申込み：受付中


◎ヘルシーキッズ個別相談会
■日時：1/25(月)、9:30～11:30
■内容：栄養士と歯科衛生士による、お子さんの食事と歯の個別相談
■対象：満2歳のお子さんと保護者4組
■申込み：1/4(月)から電話で申し込み

◎リハビリなんでも相談
■日時・会場：①1/19(火)、9:00～11:30…保健センター(要予約) ②1/14(木)、9:30～11:00…ゆりのき荘 ③1/22(金)、9:30～11:00…けやき荘
■内容：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
■対象：各会場8人
■申込み：①は電話で申し込み、②③は、当日会場へ

●口腔がん検診・歯周病検診の実施は2/15(月)まで

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、しがや保健ガイドまたは市ホームページをご覧ください。

●1歳6か月児・3歳児健康診査〈1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4月4日～令和元年5月15日生まれのお子さん
▷3歳児健康診査…平成29年7月19日～8月28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月と異なります。対象月以外で受診を希望する場合は、市民健康課へ。実施日など詳しくは市ホームページ(右記の二次元コード)をご覧ください 

予防接種 

●高齢者インフルエンザ予防接種実施中
高齢者インフルエンザ予防接種実施中です。ご希望の方は、お早めに市内の実施医療機関へ予約し、接種してください。詳しくは、しがや保健ガイド、市ホームページをご覧ください。

*市外・県外で接種を希望される方は、必ず事前に市民健康課へご連絡ください

●高齢者肺炎球菌予防接種を実施中

■日時：3/31(水)まで
■会場：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。①令和2年4月1日～3年3月31日の間に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳となる方 ②接種日に60歳以上65歳未満で、心臓、腎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級を持っている、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。今年度65歳になる対象者には、4月上旬に受診券を送付しています。受診券がない場合は、事前に市民健康課へ申請してください

*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)を接種された方は対象外です(全額自費で接種した方も含む)

■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。予約票は実施医療機関にあります

*市外で接種を希望される方は、事前に市民健康課へご連絡ください

お知らせ 

◆医師・歯科医師・薬剤師および各種医療従事者の届け出について

各法令により2年に1度の届け出が義務づけられています。今年度は届け出が必要な年となります。

■対象：令和2年(2020年)12月31日現在、次の①および②に該当する方。①医師・歯科医師・薬剤師免許を保有している ②保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士免許を保有し、業務に従事している

■届け出の方法：届出票に必要事項を記入し、1/15(金)までに保健総務課へ。届出票は勤務先でお受け取りいただくか、厚生労働省ホームページから印刷できます

☎保健総務課 ☎973-7530

◆調理師業務従事者届の届け出について

令和2年(2020年)12月31日現在の氏名、免許番号、従事する施設名等を指定様式に記入し、郵送等で(一社)埼玉県調理師会へ届け出てください。指定様式は埼玉県調理師会のホームページから印刷できます。

■届け出期間：1/15(金)まで

■対象：埼玉県内の飲食店や給食施設などで就業している調理師

☎(一社)埼玉県調理師会(☎330-0063さいたま市浦和区高砂4-4-17) ☎048-862-6443、県健康長寿課 ☎048-830-3585

越谷市薬剤師会
薬の相談日(要予約)

1/19(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

ホームドクター

590

新型コロナウイルス感染症対策

新年明けましておめでとうございます。昨年、中国の武漢で発生した新型コロナウイルス感染症が世界中に広がり、パンデミックとなりました。東京に近い埼玉県東部地域にある越谷市においても、比較的多くの市民が感染しました。新型コロナウイルス感染症は、発熱、咽頭痛、咳嗽、全身けん怠感といった症状に始まり、呼吸困難、味覚や嗅覚障害が出現することもあります。

高齢者や基礎疾患のある方の中には、肺炎や呼吸不全となり亡くなることもあります。医師会では、昨年4月より医療機関からの紹介によるPCR検査センターを立ち上げ、多くの方を早期診断できるようにいたしました。完全防護服を着用して医師会員が実施しております。中核市である越谷市では、医師会と保健所との連携が大変良く出来ており、保健所から依頼のクラスター対策のPCR検査も実施しております。万一、陽性になった場合は、保健所の管理下となり症状に合わせて治療を受けることとなります。新型コロナの初期症状では、インフルエンザとほとんど区別できません。そこで、発熱患者をなるべく出



越谷市医師会
会長

はら すなお
原 直

さないようにするため、越谷市にインフルエンザワクチン接種の補助をお願いしました。昨年はより多くの市民が接種したことと思います。感染予防には、手洗い、うがい、消毒、マスク着用、3密を避ける、そして換気が重要です。

越谷市には、発熱外来対応の医療機関は約60カ所あります。発熱や味覚・嗅覚障害が出現し医療機関にかかる場合は、前もって必ず電話で予約して受診するようにしてください。連絡せずに急に行っても、十分な感染防御ができない場合は、再度来ていただく場合もございます。また、基礎疾患のある方は通院を控えずに、ぜひ治療を継続してください。治療をしないでいると万一感染した場合には、重症化する恐れがあります。今年中には新型コロナワクチンが開発され、全国民に接種できるようになります。その際には、いち早く多くの市民の皆様が接種できる体制を医師会では検討しております。「やみくもに恐れずに、冷静にそして適切に対処する」ことを基本方針として新型コロナウイルス感染症対策を実施してまいります。