

◎継続が大事！ 糖尿病予防のバランス食教室
～調理編～

■日時：3/5(金)、10:00～13:00
■内容：講話と調理実習。12/7に実施したものと
同じ内容です
■対象：12人
■費用：500円
■申込み：受付中

◎旬の野菜をおいしく食べよう！ ヘルシー
クッキング「高コレステロール予防」

■日時：2/26(金)、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

◎ハッポちゃん体操公開練習

健康づくりのために、あなたも参加してみませんか。公開練習に参加しポイントを貯めると、ハッポちゃんグッズがもらえます(数に限りがあります)。

■日時：2/26(金)、10:00～11:00
■会場：大沢地区センター
■持ち物：水分補給用の飲み物
■申込み：受付中

◆家で体を動かそう！ YouTubeでエクササイズや体操の動画を配信中

新型コロナウイルス感染予防のため、家で過ごす時間が長くなっています。市では、運動不足を解消したい方や介護予防をしたい方向けに、家で行えるエクササイズや体操の動画を動画配信サイトYouTubeの越谷市公式チャンネルで配信しています。右記の二次元コードからご覧いただけます。



配信している動画の例

- ・エアロビクス ・ヨガ ・美姿勢体操
- ・家でできる筋トレ・ながら体操
- ・ハッポちゃん体操
- ・越谷リセット体操・越谷ステップ体操



越谷市薬剤師会
薬の相談日(要予約)

2/16(火)・3/9(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



■日時：2/24(水)、10:00～11:45・13:00～16:00
■会場：市役所本庁舎入口

このほか、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 (9:00～17:00。土曜・日曜日、祝日を除く)」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

掲載した市役所各課の電話番号は直通番号です

令和3年度(2021年度)
乳がん(集団)検診の申し込みを3月に受け付けます

■日時・会場：下表のとおり
■内容：医師による視・触診、マンモグラフィ(X線)検査。いずれか一方のみの受診はできません
■対象：35歳以上の女性(昭和62年3月31日以前に生まれた方)で、奇数月生まれの方または令和2年度未受診の方(ただし、次のいずれかに該当する方は受けられません。①妊娠中・妊娠の可能性のある ②授乳中の方、産後6カ月未満・断乳(卒乳)後6カ月未満の方 ③豊胸術を受けている(抜去術後の方も含む) ④心臓ペースメーカーを使用 ⑤前胸部にCVポートを留置している ⑥髄液シャント術(V-Pシャント術等)を受けた ⑦医療機関で乳房の病気の経過観察中 ⑧心臓・肺等の上半身に完治していない手術創や骨折があり、マンモグラフィ検査について医師の許可がない。また、しこりや乳頭分泌などの症状がある方は、検診ではなく、直接医療機関(外科)を受診してください
*検診を受ける際に介助が必要な方は、お申し込み前に市民健康課へご相談ください
■費用：1,500円。ただし、次の①～⑤のいずれかに該当する方は無料です。①70歳以上(昭和27年3月31日以前に生まれた方) ②65歳以上70歳未満で障がい等で後期高齢者医療制度の保険証を所持している ③生活保護世帯に属する ④中国残留邦人支援給付制度適用 ⑤市民税非課税世帯に属する(同一世帯全員が非課税)
*⑤の方は、4月1日以降に事前の手続きが必要です。詳しくは市民健康課へ
■申込み：①電子申請または②往復はがきで

申し込み(どちらか一方での申し込みとなります)。①3月1日(月)～22日(月)に市ホームページから電子申請で申し込み。定員になりしだい締め切ります。申し込みは1人1回まで。電子申請は下記の二次元コードからもご利用いただけます ②往復はがきでの申し込みは広報しがやお知らせ版3月号でお知らせする予定です

*電子申請での申し込みは、対象の方であれば、第一希望で確定となります。往復はがきでの申し込みは、応募多数の場合は抽選となります



乳がん(集団)検診日程表

<受付時間>
平日：視 触 診 12:45～14:00
X線 9:00～11:15
X線 12:45～13:30
日曜日：視触診、X線 8:15～11:15

実施日	会場
10日(月)	保健センター
13日(木)	蒲生地区センター
14日(金)	
16日(日)	保健センター
18日(火)	桜井地区センター
19日(水)	
21日(金)	南越谷地区センター
23日(日)	保健センター
27日(木)	荻島地区センター
28日(金)	保健センター
30日(日)	

*検診を受ける時期は、月経開始1週間後くらいが最適です。月経前2週間は避けてください
*平日は視触診検査、マンモグラフィ(X線)検査が午前と午後に分かれる場合があります
*ご都合が悪くなった場合の変更はできません

ホームドクター

591

心房細動について

11月10日まで行われた越谷市特定健診、結果はいかがでしたか。心電図において指摘はありませんでしたか。必ず専門的対応を受けなければいけないものがいくつかあります。その一つが心房細動という不整脈です。心房という心臓の部屋において電氣的興奮が起こり、不規則な心収縮を呈します。その結果心房内の血流がよどみ、血栓を形成することがあります。

頻度は比較的高く、高齢者の十人に一人が罹患すると言われ、著名な政治家やスポーツ選手も発症したことが知られています。高血圧、糖尿病、狭心症、心筋梗塞、弁膜症、甲状腺疾患、過労、ストレス、脱水等で発症しやすくなります。主な症状としてどうきや労作時の息切れなどが挙げられますが無症状のこともあり、健診で初めて気付かれる方も多いように思われます。心房細動そのもので命に関わることはまずありませんが、脳梗塞などの塞栓症や心不全といった重篤な疾患を形成するため注意が必要です。



越谷市医師会
越谷津田医院
☎977-1177
津田 達広

塞栓症予防のため抗凝固薬等いわゆる血をサラサラにする薬の服用が基本的に不可欠です。頻脈を伴う場合、心拍を抑える薬も併用します。根治術としてアブレーション治療があります。カテーテルを心臓まで挿入し心房細動の原因となっている部位で高周波電流を流したり、冷凍凝固したりして焼灼する方法です。3次元の画像をもとに治療をすすめるカルトシステムなど技術の進歩もあり、治療成績が非常に良くなっています。越谷市には優れた専門加療施設があります。

心房細動は放置してはいけません。指摘のあった方は必ずかかりつけの先生にご相談ください。心電図で指摘のない場合でも胸部症状をふだん自覚されている方の中には、一時的に心房細動を生じる発作性心房細動であるケースがあります。少し体を動かすだけで急に脈が速くなる方(1分間に120回程度以上)は要注意です。ご不安な方は、ホルター心電図(24時間心電図)等で調べてもらいましょう。

かぜのような症状がある場合は来所をお控えください。来所時はマスクの着用および手洗い・消毒をお願いします。