



検診・相談

令和3年度骨粗しょう症検診

■日時・会場・定員：下表のとおり

日時	会場	定員
7月19日(月)～ 21日(水)、 9:30～15:30	北部市民会館 (第三会議室)	各日110人 (7月19日(月) ・8月1日(日) は60人)
8月1日(日)～ 3日(火)、 9:00～15:30	保健センター (2階多目的会 議室)	

■内容：超音波による内かかとの骨密度測定

■対象：20歳以上の女性(平成14年3月31日以前に生まれた方)

■費用：1,000円。ただし、次の①～⑤のいずれかに該当する方は無料。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歳未満で障害認定を受け、後期高齢者医療制度の保険証を持っている 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に該当する方は事前に手続きが必要です。詳しくは市ホームページをご覧ください

■持ち物：タオル

■申込み：右記の二次元コードから電子申請で申し込み。そのほか、7月7日(水)、9:00から電話でも受け付け予定です



コバトン市民健康教室～健康づくりを楽しく学ぼう～

■日時・内容：下表のとおり

日時	内容
7月21日(水)、 10:00～12:00	開講式、身体測定、越谷市の健康づくりの講話
7月29日(木)、 13:30～15:30	歯とお口の健康づくり講演(合同実施)
8月4日(水)、 10:00～13:00 *都合がつかない場合は7月28日(水)	ヘルスメイトの活動紹介と調理実習
8月11日(水)、 10:00～12:00	健康的な食生活の講話
8月26日(木)、 10:00～12:00	医師講演 「生活習慣病予防～10年後の血管をまもるために～」 講師は獨協医科大学埼玉医療センター医師の山内元貴さん
9月1日(水)、 10:00～12:00	運動の講演と実習 「健康づくりと運動」 講師は埼玉県立大学教授の北畠義典さん
9月9日(木)、 10:00～12:00	健康長寿サポーター養成講習、ハッポちゃん体操
9月16日(木)、 10:00～12:00	閉講式、身体測定、こころの健康づくりの講話

*7月29日(木)～9月9日(木)は自由参加

■定員：20人

掲載した市役所各課の電話番号は直通番号です
市外局番は(048)です

■受講料：500円(調理実習代)

■申込み：受付中。電話で申し込み

歯科健診・相談～歯つらつ！ お口の健康～

■日時：7月28日(水)、13:30～15:00

■会場：児童館ヒマワリ

■内容：歯科健診・相談。治療は行いません

■対象：20人(お子さんとその保護者)

■申込み：受付中。右記の二次元

コードから電子申請で申し込み。

そのほか電話でも受け付けます



栄養士にきく！ 食生活なんでも相談

■日時：8月10日(火)、9:00～12:00

*ほかの日時も事前予約制で随時相談を受付中

■内容：栄養士による個別相談

■定員：3人

■申込み：受付中。電話で申し込み

乳がん検診(施設)

■日時：6月1日(火)～8月31日(火)

■会場：▷視触診検査…実施医療機関 ▷マンモグラフィ検査…地区センター等。検診車が巡回しますので、視触診検査受診時に医療機関で予約をしてください

■内容：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

■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、奇数月生まれまたは令和2年度に未受診の方。ただし、次の①～⑧のいずれかに該当する方は受けられません。

①妊娠中・妊娠の可能性ある ②授乳中または産後6カ月未満・断乳(卒乳)後6カ月未満 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中 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

*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

■費用：1,500円。無料になる方がいます。詳しくは、事前に市ホームページをご覧ください

か、健康づくり推進課へお問い合わせください

■持ち物：▷共通…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…バスタオル、スリッパ

■申込み：事前に実施医療機関へ。実施医療機関はこしがや保健ガイドをご覧ください

*受診する時期は、月経開始後1週間くらいが最適です。月経前2週間は避けてください

*介助が必要な方は、事前に健康づくり推進課にお問い合わせください

令和3年度子宮頸がん検診・乳がん検診無料クーポン券を送付しました

令和3年4月20日現在、市内に住民票を有している対象の方へ、無料クーポン券を送付しました。必ず開封してご確認ください。

■対象：▷子宮頸がん検診…平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの方 ▷乳がん検診…昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生まれの方

*対象となる方で、無料クーポン券が届く前に市が実施する令和3年度の子宮頸がんおよび乳がん検診を受診した方は、必ず検診の領収書を保管しておいてください



■時間：▷全血献血…10:00～17:30 ▷成分献血…10:00～16:30

■会場：イオンレイクタウンmorii1階

■持ち物：氏名・生年月日・顔写真が確認できる証明書(初回の方)、献血カード(2回目以降の方)

■申込み：電話で献血予約専用フリーダイヤル ☎0120-255-489へ(月曜～金曜日の9:00～17:00)。

献血Web会員の方は右記の二次元コードから申し込みできます



☎越谷レイクタウン献血ルーム ☎987-3737 (10:00～17:30)

健康情報コラム

マスク熱中症に注意

新型コロナウイルスワクチン接種も始まっていますが、今年も暑い夏に、マスクをしなければならぬ状況は続くと思われます。そんなこの時期に注意をしなければならないのは熱中症です。マスクをしていると体の熱が放出されにくくなり体内温度が上昇し、さらに、口の中の湿度が保たれることで、水分補給をしなくても体内の水分が足りていると錯覚して、脱水症状を起こしやすくなります。

熱中症対策として、次に示す7つの行動を心がけてみましょう。①いつも以上にこまめな水分補給。のどが渇いていないと感じても、こまめに水分補給をしてください。特にマスクをしているときは、意識して水分補給をするようにしてください。また、汗をかいている様ならスポーツドリンクをとり、汗で出てしまったミネラル分の補給もすると良いと思います。②体を暑さに慣らす。自粛生活で家にこもりがちだと急に暑くなったときに、体がついていけないことがあります。暑くなる前から軽い運動(ウォーキング、ジョギング、半身浴など)を行い、汗をかきやすい体を作る。③エアコンの使用。暑い日はエアコンも積極的に使しましょう。④衣服の工夫。ゆったりと通気性のある服。吸水・速乾性に優れた肌着、下着を着るようにしましょう。⑤日ざしを避ける。日傘や帽子で直射日光を避け、歩くなら日陰や時間帯を選んで行う。⑥頑張り過ぎない。暑い日は適度に休息して頑張り過ぎない。いつもと違うなと思ったら休むことも必要です。⑦十分な睡眠。睡眠が足りないと体温コントロールが落ちるので、十分に睡眠をとりましょう。

現在、ワクチンの集団接種においてワクチンの調製を薬剤師が行っています。早期終息を願うばかりです。

越谷市薬剤師会

薬局アポック南越谷店

いなば

まさひろ



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