



## 健(検)診・相談

令和3年度 集団健(検)診日程表  
(国民健康保険の特定健診・後期高齢者健診の  
集団健診、肺がん・結核検診)

日程	会場
9月3日(金)※	保健センター
9月6日(月)・7日(火)※	サンシティ展示ホール
9月9日(木)・10日(金)	桜井地区センター
9月11日(土)※	保健センター
9月14日(火)・15日(水)※	サンシティ展示ホール
9月16日(木)・17日(金)	荻島地区センター
9月27日(月)～29日(水)	桜井地区センター
9月30日(木)・10月1日(金)	北越谷地区センター
10月4日(月)	出羽地区センター
10月5日(火)～7日(木)※	北部市民会館
10月8日(金)・9日(土)	保健センター
10月12日(火)～14日(木)	蒲生地区センター
10月15日(金)	新方地区センター
10月18日(月)～20日(水)	大沢地区センター
10月21日(木)・22日(金)	南体育館
10月23日(土)・25日(月)～ 27日(水)	保健センター
10月28日(木)・29日(金)	大相模地区センター

\* 集団健診は新型コロナウイルスの感染拡大状況により中止となる場合があります。ご希望の方は早めに医療機関で受診してください

### 国民健康保険の特定健診・後期高齢者健診の集団健診二次募集

■日程・会場：上表のとおり。各会場の空き状況は随時市ホームページで更新します

\* (※)マークの日程は、定員に達しているため予約できません

■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、電話でも受け付けます



問 国保年金課▷給付担当…☎963-9154 ▷後期高齢者医療担当…☎963-9170

### 肺がん・結核検診

■日時・会場：▷個別検診…8月10日(火)まで。会場はこしがや保健ガイドまたは市ホームページをご確認ください ▷集団検診…上表のとおり。各日13:00～14:00受け付け

■内容：胸部レントゲン検査、<sup>かくたん</sup>喀痰検査(必要な方のみ)

■対象：40歳以上の方(昭和57年3月31日以前に生まれた方)1人につき年1回

\* 個別検診または集団検診のどちらかを受診

■費用：▷個別検診…1,000円(喀痰検査は500円追加) ▷集団検診…300円(喀痰検査は500円追加)

■持ち物：保険証など住所が確認できるもの  
\* 検診では、上半身は裸か無地のTシャツのみ着用可能

■申込み：▷個別検診…直接実施医療機関へ▷集団検診…当日会場へ

### 栄養士にきく！ 食生活なんでも相談

■日時：9月14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

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

■定員：3人

■申込み：受付中。電話で申し込み  
歯科健診・相談～歯つつ！お口の健康～

■日時：8月25日(水)、13:30～15:00

■会場：児童館コスモス

■内容：歯科健診・相談。治療は行いません

■対象：お子さんと保護者20人

■申込み：右記の二次元コードから電子申請で申し込み。そのほか電話でも受け付けます



### がん検診無料クーポン券による子宮頸がん検診・乳がん検診について

対象者には6月末に子宮頸がん検診・乳がん検診の無料クーポン券を送付しています。無料クーポン券による乳がん検診の実施期間は8月31日(火)まで、子宮頸がん検診は11月30日(火)までです。実施期間終了間際は大変込み合います。早めの受診をお願いします。

### がんワンストップ電話相談

働くがん患者さんの治療と仕事の両立を支援するため、看護師や医療ソーシャルワーカーなど、複数の専門職による相談会を開催します。

■日時：8月6日(金)・25日(水)・9月9日(木)・22日(水)・10月8日(金)・19日(火)、18:15～20:30(受け付けは20:00まで)

■対象：県内在住または在勤で就労中のがん患者の方(休職中の方も含む)

■費用：無料

■申込み：右記の二次元コードから電子申請で申し込み。そのほか電話またはメールでも受け付けます



問 県疾病対策課 ☎048-830-3651、✉a3590-06@pref.saitama.lg.jp

### 乳がん検診(施設)

■日程：8月31日(火)まで

■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

■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か月未満・断乳(卒乳)後6か月未満 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、市ホームページをご覧ください)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

\* 一部の対象者に案内ハガキをお送りしましたが、対象に該当する方はハガキがなくても受診できます



## 薬の相談日

ふだん、服用している薬について分からないことや飲み合わせ等、疑問に思っていることを薬剤師に直接相談することができます。

8/24(火)・9/7(火)  
13:00～15:00

開催日の1週間前までに電話で下記へ  
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

## 健康情報コラム

### 呼吸を整えて心身のリラックスを

越谷は江戸時代、日光街道の宿場町として栄えた町です。將軍の休憩・宿泊所が設置され、徳川家康も鷹狩りや日光参拝の際に立ち寄ったそうですから、にぎわいと風情のある町だったのでしょう。日光街道は江戸の日本橋から日光東照宮までの約140kmの街道です。当時の日本人はかなりの健脚で、一日30～40kmは平気で歩いたそうですから、江戸から日光までは4日～5日程度の旅路でしょうか。現在は、日本橋から日光までは特急列車で約2時間半、高速道路を使用せずとも車で約3時間で到着です。現代は当時の5日分を3時間で駆け抜けます。

さまざまな文明の利器により、私達の生活は大変便利になりました。特にこの20年～30年で通信技術が発達し、昔とは比較にならない程の情報が超高速でやり取りされています。現代人が1日に受け取る情報量は江戸時代の1年分などと言われていますが、ほんの数年で情報量は爆発的増加を見せています。令和2年の総務省の情報通信白書から、令和元年11月のデータを見ると、データ通信量が1年間で15.2%増加したと報告されています。特に携帯端末の発達により、私達は常に時間に追われ、片時も仕事を離れることが出来ません。

そんな、忙しく情報過多で緊張が続くストレス状況下では、私達の呼吸は浅く速くなっています。心身のリラックスには、深くゆったりした腹式呼吸が有効です。腹式呼吸のやり方を3つのステップで紹介します。姿勢は立っても座っても寝てもよいです。

①目をつむりリラックスしておなかに手を当てます

②吐く息に注意を向けて、下腹部をへこませる感じでゆっくりと口から息を吐きます

③苦しくならないところで、下腹部を膨らませる気持ちで鼻から息を自然に吸います  
吸う息の倍の長さで息を吐くとより効果的です。5分～10分繰り返します。

埼玉県立大学保健医療福祉学部  
看護学科 助教  
おがわ ちえこ  
小川 千恵子

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