



健(検)診

🏥肺がん・結核検診

▶日時・会場：▷個別検診…8月10日(水)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…下表のとおり。各日受け付けは12:30~13:00

令和4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)

健(検)診日	会場
9月2日(金)・3日(土)	保健センター
9月5日(月)・6日(火)	大沢地区センター
9月7日(水)~9日(金)	桜井地区センター
9月12日(月)~14日(水)	サンシティ
9月15日(木)・16日(金)	北越谷地区センター
9月20日(火)~22日(木)	北部市民会館
9月27日(火)~29日(木)	荻島地区センター
10月1日(土)・3日(月)	保健センター
10月5日(水)~7日(金)	大沢地区センター
10月11日(火)・12日(水)	桜井地区センター
10月13日(木)・14日(金)	蒲生地区センター
10月15日(土)・17日(月)	保健センター
10月19日(水)~21日(金)	北部市民会館
10月22日(土)	保健センター
10月24日(月)~26日(水)	サンシティ

▶内容：胸部レントゲン検査、^{かくたん}喀痰検査(必要な方のみ)

▶対象：40歳以上の方(昭和58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、上半身は裸または無地の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

*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ご受診ください

🏥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

対象者には7月中旬に子宮頸がん検診・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(水)まで、子宮頸がん検診は11月30日(水)までです。実施期間終了間際は大変混み合います。早めの受診をお願いします。

🏥乳がん検診(施設)

▶日程：8月31日(水)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63年3月31日以前

に生まれた方)で、偶数月生まれまたは令和3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している 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)

▶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

*受診する際は、必ずマスクを着用してください

*マンモグラフィ検査を、新型コロナウイルスワクチン接種後に受ける場合は、6~10週間の間隔をおくことが推奨されています。ただし、この期間内に乳がん検診を受けてはいけないということではありません。詳しくは市ホームページをご覧ください

🏥コバトン特定健診受診の方にコバトン健康マイレージの市独自ポイントを付与

▶申請期間：12月28日(水)まで

▶対象：越谷市の所属で「埼玉県コバトン健康マイレージ」に参加し、加入している健康保険が実施する令和4年度の特定健診を受診した方(市の国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入の方は自動で付与するので申請不要)

▶付与ポイント：1,000ポイント

▶申請方法：右記の二次元コードから電子申請で申し込み



*12月までにマイレージ事務局での参加登録の完了が必要です

🏥コバトン胃がん検診、大腸がん検診、子宮頸がん検診、前立腺がん検診

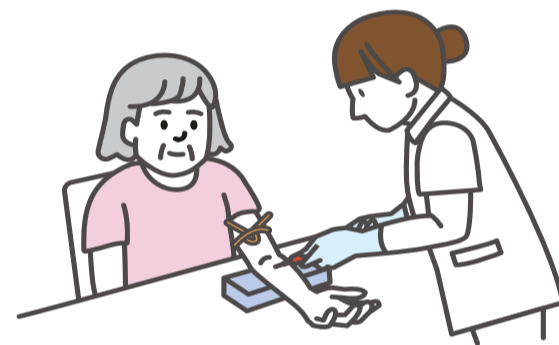
コロナ禍でも定期的な検診の受診が大切です。受診方法は、こしがや保健ガイドまたは右記の二次元コードから市ホームページをご覧ください。



▶日時：11月10日(水)まで

▶会場：実施医療機関

*新型コロナウイルス感染症対策として、検診期間が変更になる場合があります。受診前に市ホームページをご確認ください



健康情報コラム

埼玉県立大学 理学療法学科
教授 今北英高

運動は万能薬？

新型コロナウイルス感染症の影響で、私たちの生活は大きく変化しました。三密やマスク着用、緊急事態宣言や自宅待機など、数々のキーワードを耳にして、2年半が過ぎようとしています。それ以前の生活では考えられないほどの生活様式の変り様です。以前のように戻すことを切に願っていますが、願うばかりではなく、自分自身の健康もしっかりと維持・管理していきたいものです。

では、その健康をどうやって維持していけばよいのでしょうか。

よくテレビやインターネットなどで、「栄養のあるものを食べて、運動して、ストレスのない生活を送ること!!!」というキーワードを見聞きします。

そこで、運動について考えてみましょう。

運動とは、身体を動かすことです。身体を動かすということは、もちろん筋肉を使います。筋肉を使えば、それだけ筋肉が活動しやすくなり、太くなったり、伸び縮みしやすくなったりします。伸び縮みしやすくなるということは、身体の柔軟性もアップします。このように運動は筋肉や骨、関節などにより影響を与えます。また、長い時間運動すれば体力もアップしますし、汗をかいたりして、代謝も上がります。代謝が上がれば、ダイエットにもつながっていきます。ある論文では、運動は認知症予防になるとも報告されています。

このように運動と言いましても、その状況や環境によって、効果が変わってきます。

そこでアドバイスです！

ストレスを減らしたいと思う方なら、何人かでしゃべりながら、大笑いしながら、もしくは、自分の好きな音楽をノリノリで聴きながら、軽い運動をすることがよいでしょう。体力を上げたいなら比較的時間を長くして、爽快な汗を流す運動がよいでしょう。もちろんマッチョな身体に仕上げたいなら負荷をかける筋力トレーニングがよいでしょう。

運動は本当に万能薬に近いものですが、始める前に「今日の運動はどこに効果を出そうか」と少し考えて、運動すると効果も倍増すると思います！

私も、これからサイクルスポーツを始めようと思っています。