

講座・教室

健康体操教室

事前に電話予約が必要です。「初めて参加する方」と「以前参加した方」で申込み期間が異なります。

会場	定員	日時	申込み期間	
			初めて参加する方	以前参加した方
県立大学 体育館	70人	5/8～7/3の金曜日(5/22除く)(全8回) 13:30～15:00	4/14(火)～5/1(金)	4/21(火)～5/1(金)
総合 体育館	70人	5/12～7/14の火曜日(5/26・6/30除く)(全8回) 9:15～10:45	4/15(水)～5/8(金)	4/22(水)～5/8(金)
大相模地区 センター	45人	5/13～7/8の水曜日(6/24除く)(全8回) 13:30～15:00	4/16(木)～5/11(月)	4/23(木)～5/11(月)



越谷市医師会 小尾医院 ☎988-8835

特定健診を受診して生活を 見直しましょう

相変わらず癌による死亡は死因の第一位ですが、動脈硬化など血管病変による死亡も心筋梗塞、脳卒中などを合計するとほぼ同じ数になります。血管病変による死亡を減らすための健診が特定健診です。健診をきっかけに生活習慣を見直して、元気で長生きするために特定健診を実施しています。受診者が増えていないのが現状です。越谷市

の国民健康保険の資料によると40歳以上の3人に1人の受診率にとどまっています。その中でも特に40～60歳が最も低く5人に1人しか受診していません。仕事が忙しいのでしょうか？ 自分は健康かどうか？ 自信は健康かどうか？ 自分の親はどんな病気だったか、これから先何を注意したら良いか考えてみる年齢だと思いませんか？

は、まずへそ周りの腹位を測定し男性85センチ以上女性90センチ以上を異常とします。次に血圧、血糖、中性脂肪(コレステロールではありません)のうち1項目あてはまるとメタボ予備群、2項目以上でメタボ該当者と判定します。実際メタボ予備群と該当者をあわせると受診者全体の5人に1人以上になります。メタボの方は心臓病、脳血管疾患、腎臓病になる危険性がとても高くなることわかっていきます。特に症状がないので気がつかないうちに動脈硬化(血管の老化)が進んでしまいま

往復はがき記入方法

往信 52円 343-0022 越谷市東大沢 1-12-1 越谷市立保健センター行 (市民健康課)	返信 52円 343-0000 越谷市〇〇〇〇〇〇 (名前) 〇〇 〇〇様 *自分の住所・氏名を記入 *名前は〇〇様とご記入ください
(往信の表面)	(返信の裏面)
(返信の表面)	(往信の裏面)

往復はがきの申し込みが定員に満たない場合、電話で追加募集を行う場合があります。

会場	浦生地区センター(パコム)	桜井地区センター(あすばる)
初日(必須)	5月11日(月)10:00～12:00	5月8日(金)9:30～12:00
講習(選択)	5月～8月の平日、1時間半程度	5月～8月の平日、1時間半程度
最終日(必須)	8月6日(木)10:00～12:00	8月7日(金)10:00～12:00
申込み	4月7日(火)9:00～ 浦生地区センター保健師 Tel.988-0600	4月8日(水)9:00～ 桜井地区センター保健師 Tel.970-7600
問合せ	*市ホームページから電子申請もできます	

平成27年度骨粗しょう症検診日程表

会場・人数	実施日
保健センター (平日:各日110人 土日:各日60人)	6/16(火)午前・午後
	6/17(水)午前・午後
	6/18(木)午前・午後
	6/21(日)午前のみ
	7/ 7(火)午前・午後
	7/ 8(水)午前・午後
	7/ 9(木)午前・午後
浦生地区センター (各日92人)	6/23(火)午前・午後
	6/24(水)午前・午後
	6/25(木)午前・午後
桜井地区センター (各日92人)	7/15(水)午前・午後
	7/16(木)午前・午後
	7/17(金)午前・午後
中央市民会館 (各日92人)	7/28(火)午前・午後
	7/29(水)午前・午後
	7/30(木)午前・午後
	7/31(金)午前・午後

骨粗しょう症検診を実施します

指して健康づくりのための減量を専門職がサポートします。

在住の20歳～74歳の方で腹囲(へそ周囲径)が85センチ以上またはBMI(体重(キログラム)÷身長(メートル)の二乗)が25以上の方。各会場40人(初めての方便先)

5月新規開講

大人気! YAMAHA アコースティックギターグループレッスン 開講日 火曜日 18:30～19:30

無料体験レッスン受付中!

MACS 大野楽器 南越谷店 4F 音楽ダンスカルチャー教室 埼玉県越谷市南越谷1-16-10 駐車場: 立体駐車場有 7台

ヤマハミュージックレッスン 特約店音楽教室 TEL 048-986-8686

相続・遺言 無料相談会

毎月「第3土曜」に好評開催中!

4月18日(土) 5月16日(土)

相続税 相続ドラフター 10時～12時 越谷市中央市民会館5階

048-940-0662

国家資格を有する専門家チームが、合同でご相談に応じます。(弁護士、税理士、司法書士、社会保険労務士、土地家屋調査士) 相続おまかせ.comは、「誰に相談したらいいかわからない」を解消します

不動産に関する無料相談!!

【日時】平成27年4月20日(月) 10:00～15:00

【場所】越谷市越ヶ谷2-8-23 3階(越谷市役所前)

★ご来所頂き、弁護士・相談員による無料相談です。

不動産無料相談所

(公社)埼玉県宅地建物取引業協会 越谷支部

TEL 048-964-7611 お気軽にご相談ください。

〈広告〉