

12面から続く
 ◎食の安心サロン「子どものおやつを通して学ぶ」食品表示と食品添加物」
 9月10日(木)、午前10時～11時30分 円講義、質疑応答。講師は埼玉県食品安全課職員 円乳幼児を持つ保護者20人 円筆記用具 円8月11日(火)から

◎市民健康教室(全9回)
 ＊食生活改善推進員と健康長寿サポーターの養成を兼ねます
 27日(木) 増林地区センター…

◎ヘルシーキッチン「ワンコインで500円定食を作ろう」
 8月17日(月)、午前10時～午後1時 円講義と調理実習 円24人 円500円 円8月6日(木)から

◎みんなで覚えよう！
 ハッポちゃん体操公開練習
 8月27日(木) 増林地区センター…

表2 市民健康教室日程表

日程	内容
1 8/26(水)	開講式、身体測定
2 9/2(水)	埼玉県立大学教授の佐藤雄二さんによる講話と実習「健康づくりと運動」
3 9/9(水)	ヘルスメイトの活動紹介と調理実習体験
4 9/16(水)	食生活講話
5 9/24(木)	獨協医科大学越谷病院医師の成瀬里香さんによる講演「生活習慣病予防～10年後の血管をまもるために～」
6 9/30(水)	あらかき歯科医院院長の新垣毅さんによる講演「最新歯科治療と歯周病について」
7 10/7(水)	こころの健康づくり講話実習「ハッポちゃん体操」
8 10/14(水)	講話「健康長寿サポーターになろう！」
9 10/21(水)	閉講式、身体測定

〈時間〉 午前10時～正午(3回目は午後1時まで)
 〈会場〉 保健センター

表3 認知症予防教室日程表

日程	時間	会場	内容	
9/3(木)	10:00～12:00	中央市民会館5階第2・3会議室	認知症予防概論教室の内容説明	
9/10(木)	10:00～11:30		グループ活動を通して認知症予防について学びます。早歩き体験、ウォーキングイベントの立案など	
9/17～11/12(毎週木曜日)			ウォーキングで脳力アップ	
11/19(木)				フォローアップ
1/21(木)				

*は必須参加。グループワークとウォーキング実践の教室です

表4 「65歳からのいきいき元気教室」日程表

日程	内容
9/18(金)	健康チェック、オリエンテーション、保健師の講話
9/25(金)	講師による指導(体操やレクリエーションなど) 講師:安藤久代さん(介護予防運動指導員)
10/2(金)	
10/9(金)	
10/16(金)	講師による指導、まとめ
10/23(金)	

※いずれも時間は午後1時30分～3時

時賜表2のとおり 円30人 円500円(調理実習代) 円受付中

時賜表3のとおり 円市内在住の65歳以上で運動制限がなく、全日程参加できる方20人 円無料 円8月11日(火)、午前9時から福祉推進課へ。申込みの際に健康状態を確認します。今

時賜表4のとおり 賜第2体育館 円市内在住の65歳以上で、普段運動する習慣がなく、医師からの運動制限がない方で、毎回参加出来る方45人 円無料 円室内用運動靴、タオル、飲み物、筆記用具、運動のできる服装

9月7日(月)。いずれも午前10時～11時30分 円飲み物(水分補給用) 円当日会場へ

65歳からのいきいき元気教室(全6回)
 時賜表4のとおり 賜第2体育館 円市内在住の65歳以上で、普段運動する習慣がなく、医師からの運動制限がない方で、毎回参加出来る方45人 円無料 円室内用運動靴、タオル、飲み物、筆記用具、運動のできる服装

日本脳炎予防接種について
 平成7年8月1日～19年4月1日生まれの方は、20歳の誕生日の前日まで日本脳炎の定期予防接種を受けられます。

年度元気アップ教室に参加する方、今までに認知症予防教室に参加したことのある方は参加できません 円福祉推進課 円963-91633

麻しん風しん予防接種(2期)
 平成21年4月2日～22年4月1日生まれの方 円4月上旬に発送済みの個別通知に同封した予防接種と母子健康手帳をお持ちのうえ、お早めにお受けください。公費で受けられる期間は8年3月31日までです

事前に電話での予約が必要で、「初めて参加する方」と「以前参加した方」によって申込み期間が異なりますのでご注意ください。

装 円8月10日(月)、午前9時から左記へ 円福祉推進課 円963-91633



私たちと一緒に運動を始めてみませんか?
 健康体操教室参加者募集 秋期(9～12月開催分)

事前に電話での予約が必要で、「初めて参加する方」と「以前参加した方」によって申込み期間が異なりますのでご注意ください。

表5 健康体操教室日程表

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
埼玉県立大学 体育館	70人	9/3～10/22水曜日、全8回、10:00～11:30	8/19(水)～9/1(火)	8/26(水)～9/1(火)
総合体育館	70人	9/1～11/17 *9/22-29、10/27、11/3を除く火曜日、全8回、9:15～10:45	8/18(火)～8/27(木)	8/25(火)～8/27(木)
大相模地区センター	45人	9/16～11/11 *9/23を除く水曜日、全8回、13:30～15:00	8/20(木)～9/14(月)	8/27(木)～9/14(月)
桜井地区センター	45人	10/5～12/14 *10/12、19、11/16-23を除く月曜日、全7回、13:30～15:00	8/21(金)～10/1(木)	8/28(金)～10/1(木)

健康体操教室参加者募集 秋期(9～12月開催分)
 事前に電話での予約が必要で、「初めて参加する方」と「以前参加した方」によって申込み期間が異なりますのでご注意ください。

午後5時15分に電話でスポーツ振興課へ
 ＊複数会場の参加はできません
 ＊健康チェックの結果によっては参加をお断りする場合があります
 円スポーツ振興課 円963-9284



越谷市医師会
 蒲生天神橋クリニック
 961-7800
 はせがわ 長谷川 浩一

MRI検査について

数年前までは原因も治療法もわからなかった病気が、医療の進歩にともない原因がわかるようになってきました。その一つの検査方法が放射線被爆のないMRI検査です。磁気と電波を使い体内の状態を断面像として描写するこの

検査により、頭部、頸部、腰部、各関節、腹部臓器などの診断が格段に進歩しました。肩、腰、膝、股関節の痛みの原因もMRI検査でわかるようになります。自覚症状のない脳梗塞が見つかった場合、その原因となる高血圧、糖尿病、

高脂血症の治療の必要性を患者さんに理解してもらえらる手段の一つになりました。頭部MRI検査では、くも膜下出血の原因となる未破裂脳動脈瘤が発見され、破裂、出血する前に治療することが可能になりました。十数年前までは未破裂脳動脈瘤を見つけては入院して脳血管カテーテル検査を行わなければなりませんでしたが、今では外来で20分程の検査で済みます。このようにMRIのような検査機器の進歩により、私たちはたくさんの情報を簡単に得ることができ、病

気の予防、治療に生かすことができるようになりました。しかし、残念ながら歯や骨や心臓の手術(インプラント、人工関節、ペースメーカー植え込みなど)で体の中(頭、口、胸部、腹部など)に金属が入っているために検査が受けられない人が出てきています。ファッション感覚で入れた入れ墨はMRI検査中に発熱しやけどを起すことがあるからです。また、たとえ検査は受けられても金属の影響で画像が不鮮明になり診断でき

なくなることがあります。非常に残念なことです。今後、このようなことのないように入れ墨は入れないこと、手術や歯の治療で体に金属を入れないならならないときは、主治医にMRI検査が可能な金属かどうか確認し必ずメモにしておくことが大切です。最近では、MRI検査が可能な金属で作られた治療器具が増えています。このような事態を避けるためにも、将来の自分のためにも、MRI検査が可能な治療器具で治療していただくよう主治医に確認してみてください。

保健所からの お知らせ

◆ひきこもり家族教室
 9月15日(火)、午後1時30分～3時30分 賜市役所第三庁舎1階第1会議室 円臨床心理士の菊池礼子さんによる講話「ひきこもりの理解と対応について」。ひきこもりについて正しい知識や情報、対応方法等を学びます 円市内在住の方30人 円筆記用具 円8月18日(火)、午前9時から電話で左記へ 円精神保健支援室 円963-9214

協力ください
 愛の献血
 8月28日(金)、午前9時30分～11時30分 賜市役所本庁舎1階ロビー 円保健総務課 円973-7530
 また、越谷レイクタウン献血ルーム(0120-1137-379)でも献血ができます。全血は午前10時～午後5時30分、成分献血は午前10時～午後4時30分。そのほかの献血できる場所は、日本赤十字社のホームページで検索できます。