私たちと一緒に運動を始めてみませんか？
健康体操教室
冬期（1月～3月）開催分　参加者募集

事前に電話での予約が必要です。「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。

時場下表のとおり。初回のみ2時間　内健康チェック、健康講話、健康体操、ハッピちゃん体操　対市内在住のおおむね40歳以上で毎回出席できる方（運動制限のない方）　持水分補給用の飲み物、タオル、総合体育館のみ室内用運動靴　申下表の申込み期間中の午前9時～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、参加をお断りする場合があります

問スポーツ振興課☎963＝9284

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	申込み期間 以前参加した方
総合体育館	70人	1/12～3/15（1/26、2/23を除く）火曜日、全8回、9:15～10:45	12/15(火)～1/7(木)	12/22(火)～1/7(木)
桜井地区センター	各40人	1/18～3/7 月曜日、全8回、13:15～14:45	12/17(木)～1/14(木)	12/24(木)～1/14(木)
		1/18～3/7 月曜日、全8回、15:05～16:35		

↙12面から続き

動のできる服装、飲み物、タオル、筆記用具　申12月9日(水)から

◎40代～50代の貴女に『Ｋｉ・Ｒｅ・ｉのススメ』～更年期とうまく付き合おう～（全4回）

時内左表のとおり　場男女共同参画支援センター「ほっと越谷」、第4回目のみ保健センター　対市内在住の女性の方40人　持筆記用具　申12月15日(火)から

	日時	内　容
第1回	1月26日(火) 13:30～15:30	自分のカラダと向き合おう！～知ってほしい！　40代からのカラダの変化～（医師の講話）
第2回	2月4日(木) 10:00～12:00	パーソナルカラーで元気に（パーソナルカラーの講話など）+生活習慣を考えよう（生活習慣について）
第3回	2月9日(火) 10:00～12:00	美BODYを作ろう（姿勢、尿漏れについて）+こころをメンテナンスする（こころの健康について）
第4回	2月19日(金) 10:00～12:00	これからの未来予想図を描いてみよう～40代からをいきいき過ごすために～（まとめの講話）

保健所からのお知らせ

◆12月1日は世界エイズデー
エイズについて正しい知識とご理解を

エイズは、ヒト免疫不全ウイルス（ＨＩＶ）に感染することで免疫機能が低下して起こる病気です。以前は治療法がなく、発症すると数年で亡くなってしまう病気でしたが、治療法の進歩により、病気のコントロールをしながら働くなど日常生活が送れるようになりました。社会の中でともに暮らせるよう、感染を拡大させないためのエイズに関する正しい知識と理解が求められます。

ＨＩＶの主な感染経路は感染予防をしない性行為であり、日本では20歳～30歳代の若者を中心に新たな感染が広がっています。日常生活では感染しません。発症までの潜伏期間が長いため、早期発見には、検査が必要です。

保健所では、エイズに関する相談や、無料で匿名のＨＩＶ検査（原則毎月第1・3水曜日、予約制）を行っています。プライバシーは守られます。安心してご相談ください。

問保健総務課☎973＝7531

ご協力ください 愛の献血

越谷レイクタウン献血ルーム（☎0120＝137＝379）で献血ができます。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分です。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。

問保健総務課☎973＝7530

ホームドクター 529

ピルの効用

越谷市医師会
産婦人科菅原病院
☎964-3321
岡村（おかむら）　恵子（けいこ）

ピルとは一般的に経口避妊薬のことで、予定していない妊娠を防ぐための薬です。避妊薬だから自分には関係ないと思っている女性の方、月経不順や月経痛を改善する治療にもピルが使われることをご存じですか？

ピルには、エストロゲンとプロゲステロンという2種類の女性ホルモンが含まれます。それぞれの配合量や細かい成分の違いによってさまざまな種類の薬があり、使う目的によって選択されます。

最近はピルというと含有するホルモン量の少ない「低用量ピル」を指すことが多くなりました。以前使用されていた高・中用量ピルに比べ、頭痛や吐き気などの副作用が軽減されました。30年前と違って、今はピルを服用して肥満になったり、ニキビが増えたりすることもほとんどなく、使いやすくなりました。

日常生活に支障をきたす月経痛は、中高生でも治療の対象になります。ピルは排卵と子宮内膜の増殖を抑制し、月経量が減少するため、月経痛を緩和します。また、月経周期を調整するためにピルを使うこともあります。自分で月経周期をコントロールできるので、毎月の仕事や旅行などのスケジュールが立てやすくなります。

その他、子宮内膜症の改善、ニキビや多毛の改善、子宮外妊娠リスクの低下、卵巣がんや子宮体がんのリスクの低下、更年期症状の改善などさまざまな利点が報告されています。

ただし、初めてピルを服用するときは「服用してはいけない人」ではないかの確認が必要です。静脈血栓塞栓症の既往のある人、心筋梗塞、エストロゲン依存性疾患（乳がん、子宮体がんなど）を有する場合は禁忌です。35歳以上で1日15本以上の喫煙者、BMI30以上の肥満者、高血圧を有する場合は、服用によるリスクが高いため改善が必要であり、指導した上で処方を慎重に考慮します。

月経に伴うさまざまなトラブルは一人で我慢し悩まないで、まずは産婦人科医に相談してください。自分に合った治療法を見つけ、長い目で女性の健康を見守ってくれる産婦人科医と出会えるよう、勇気ある一歩を踏み出してください。

越谷市立病院認定看護師の公開講座
「年を重ねて自分らしく生きるために」

〈日時〉　12月15日(火)、午後1時～3時

〈場所〉　市立病院研修センター（東越谷10の18・市立病院隣）

＊駐車場は有料です

〈内容〉　「もっと知りたい乳癌（がん）検診」「インフルエンザ予防」「寝たきりにならないために今できること」など、8分野の認定看護師による超高齢社会を健やかに自分らしく過ごすための講話

〈対象〉　100人

〈費用〉　無料

〈申込み〉　当日会場へ（午後0時45分から受付）

問市立病院看護部☎965＝2221

生活習慣病予防セミナー
（心臓病・脳卒中）

生活習慣病の基礎知識と予防方法について、医師がわかりやすく解説します！

〈日程等〉　下表のとおり　〈場　所〉　中央市民会館

〈対　象〉　各日100人　〈費　用〉　無料

〈持ち物〉　健康診査の結果、筆記用具

日　時	内容・講師	申込み
12/10(木)、13:30～15:30	知って防ごう突然死！ **心臓病予防セミナー** 松尾医院医師の松尾一可（いっか）さん	受　付　中
12/17(木)、13:30～15:30	脳卒中の前兆にご注意！ **脳卒中予防セミナー** 蒲生天神橋クリニック医師の長谷川浩一さん	12/4(金)から

<申込み・問合せ>　市民健康課☎978−3511

手話通訳・要約筆記あり

第34回越谷市学校給食研究協議大会・食育講演会

「魚ぎらいを減らしたい！」
―食卓にもっとお魚を―

上田 勝彦さん

〈日　時〉　1月22日（金）13:10～14:50（12：50受付開始）

＊15時から、**北越谷小学校 PTA・北陽中学校PTA**による研究発表、栄養教諭による実践発表があります

〈場　所〉　中央市民会館

〈講　師〉　東京海洋大学客員教授・㈱ウエカツ水産代表取締役 上田勝彦さん

〈対　象〉　市内在住の方100人。託児あり（予約制）

〈費　用〉　無料

〈申込み〉　12月11日（金）から下記へ

〈問合せ〉　市民健康課☎978−3511

特に記載がない場合の会場・問合せ先は保健センター☎978-3511です。◎は事前に保健センターへの申込みが必要です（電話可。申込み順）。