平成28年度

乳がん（集団）検診を実施します

問市民健康課（保健センター）☎978－3511

〈日時・会場〉 左表のとおり

〈内容〉 自己検診法、医師による視・触診、マンモグラフィ（X線）検査。いずれか一方のみの受診はできません

〈対象・定員〉 35歳以上の女性（昭和57年3月31日以前に生まれた方）で、偶数月生まれの方または平成27年度未受診の奇数月生まれの方。平日は各75人、日曜日は各146人（抽選）

＊次のいずれかに該当する方は受けられません。▽妊娠中・授乳中の方　▽豊胸術を受けている方　▽心臓ペースメーカーを使用の方　▽前胸部にCVポートを留置している方　▽V-Pシャント術を受けた方　▽医療機関で乳房の病気の経過観察中の方

＊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〉 1500円。次の①～⑤のいずれかに該当する方は無料です。①70歳以上の方（昭和22年3月31日以前に生まれた方）　②65歳～70歳未満で障がい等で後期高齢者医療制度の保険証をお持ちの方　③生活保護世帯に属する方　④中国残留邦人支援給付制度適用の方　⑤市民税非課税世帯に属する方（同一世帯全員が非課税）。⑤の方は、事前の手続きが必要です。詳しくは保健センターへ

〈申込み〉 3月18日㈮（必着）までに往復はがきに下記のとおり記入し、保健センターへ（電話や窓口での申込みはできません）。応募は1人1枚のみ。抽選結果は、4月中旬頃にお知らせします

＊抽選にもれた場合は6～7月に医療機関で実施する乳がん検診をお受けください（費用は同じです）。詳しくは4月に発行する平成28年度保健カレンダーをご覧ください

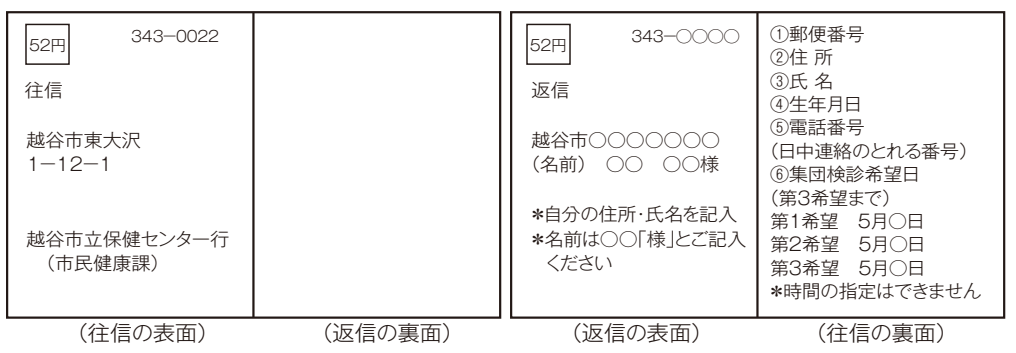
乳がん(集団)検診日程表

<受付時間>
平日：視　触　診　12:45～14:00
X線　9:00～11:30
X線　12:45～14:00
日曜日:視触診、X線　8:15～11:00

実施日	会　場
5/10(火)	南越谷地区センター★
5/12(木)	荻島地区センター
5/13(金)	保健センター★
5/15(日)	保健センター★
5/17(火)	桜井地区センター★
5/18(水)	桜井地区センター
5/22(日)	保健センター
5/23(月)	保健センター
5/24(火)	蒲生地区センター★
5/25(水)	蒲生地区センター
5/29(日)	保健センター

★印は例年、申込者数が多い日です
＊検診を受ける時期は、月経開始1週間後くらいが最適です。月経前2週間は避けてください
＊平日は視触診検査、マンモグラフィ（X線）検査が午前と午後に分かれる場合があります
＊ご都合が悪くなった場合の変更はできません
＊時間の指定はできません

往復はがき記入方法　＊返信の裏面側には、何も記入しないでください



↙12面から続き

◎リハビリなんでも相談

時3月15日㈫、午前9時～11時（予約制）　内リハビリ（機能訓練の方法・腰痛予防・筋力向上など）について、理学療法士や作業療法士による個別相談　申受付中

◎歯科健診・相談
～歯つらつ！　お口の健康～

時3月16日㈬、午後1時30分～3時　内歯科健診・相談。治療は行いません　対20人

妊娠届の電子申請を終了しました

妊娠届の申請にマイナンバー（個人番号）が必要となり、現状の電子申請では対応できなくなるため、サービスを終了しました。妊娠の届出は、保健センター、市民課（本庁舎1階）、北部・南部出張所で行っています。

問保健センター☎978－3511

ホームドクター 532

越谷市医師会
和光クリニック
☎964－6055
坂下（さかした）　さゆり

紫外線と薬

春、日差しの暖かい季節になりました。太陽の光に含まれる紫外線が増え始める季節です。紫外線照射量は3月には1月の2倍になり、夏に向けて増え続け、6～8月が最も多くなります。私たちは4月～9月の半年間で1年分の70～80％の紫外線を浴びることになります。紫外線がしみやしわ、皮膚がんの原因になることは広く知られていますが、日焼けのような薬疹「光線過敏型薬疹」を起こすことがあるのをご存じでしょうか。

薬疹は、内服や注射した薬の影響で皮膚や粘膜に出る発疹のことで、薬の副作用の一つです。すべての薬は薬疹をおこす可能性があります。

薬疹にはいろいろな型がありますが、多いのは「はしか」のような小さく赤い発疹が体の広い範囲に多発する紅斑丘疹（こうはんきゅうしん）型です。日光の当たる部位だけに発疹、かゆみなどが出る光線過敏型薬疹は、紫外線の強くなる春から夏に多くなります。

原因になる薬は、高血圧治療薬、高脂血症治療薬、消炎鎮痛薬、抗生物質などいろいろな種類があります。他の型の薬疹と同じで、薬を内服、注射したすべての人に症状が出るわけではありません。新たに薬で治療を始めてから、顔、首、胸のVネックゾーン、手の甲などが以前より日焼けしやすくなったと感じたら、光線過敏型薬疹の可能性があります。薬の中止や変更の必要があるかもしれませんから、主治医にご相談ください。

また、紫外線の多くなる時期には、塗り薬や湿布による単なるかぶれ（接触皮膚炎）ではない症状、光接触皮膚炎が増えます。腰に貼っても大丈夫だった湿布を衣服で覆われない部位、例えば手首に貼ったらかぶれた、という経験はないでしょうか。

このような湿布薬の外袋には「光線過敏症をおこすことがあるので貼付部を紫外線に当てないでください。使用中止後も少なくとも4週間は注意が必要です」と書かれています。日光の当たるところに湿布を貼る場合は、この注意書きの有無を確認することが大切です。この種類の薬は市販薬のローションやゲルなどの塗り薬もありますので注意してください。

保健所からのお知らせ

歯科健康フェア 6528 表彰者募集

65歳～70歳で28本以上の自分の歯を有する方を募集します。

対65歳～70歳（平成28年4月1日現在）の市民で、①～⑥の条件を全て満たす方。①28本以上の自分の歯がある　②処置歯が4本以内　③未処置歯がない　④過去に表彰されていない　⑤審査日（4月20日㈬、午後1時30分～3時に保健センターで実施）に受診できる方　⑥表彰式（6月5日㈰、保健センターで開催する歯科健康フェア）に出席できる方　申4月19日㈫までに保健センターへ。表彰該当者多数の場合は選考あり。結果は個別に通知します　問保健センター☎978－3511

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

3月は「いきる」を支える月間（自殺対策強化月間）「みんなで支える♡こころといのち」

市では、多くの方に「こころの健康」に関心を持っていただくことを目的に、自殺予防対策事業の一環として、小・中学生を対象に「こころの健康」に関する図画コンクールを実施しました。

現在、最優秀賞作品をポスターにして市内公共施設等に掲示していますのでご覧ください。

ストレスためていませんか？

ストレスは自分でも気が付かないうちにたまり、ときには病気につながってしまうこともあります。自分では気が付かない変化に、周りの人が気付けることもあります。こころの不調も体の不調と同じように、早めに対処することが大切です。

こころの体温計

「こころの体温計」は、携帯電話やパソコンからいつでもどこでも簡単にできるメンタルヘルスチェックです。こころの「体温」、測ってみませんか？

左記の二次元コードを携帯電話などで読み取るか、インターネットで「こころの体温計　越谷市」と検索してください。利用料は無料です。（別途通信料がかかります）

＊精神保健支援室（第三庁舎1階）では、こころの健康に関する相談を随時お受けしています。気になることがあれば左記へご連絡ください

問精神保健支援室☎963－9214

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）。