

講座・教室



●ヘルシークッキング「食事を
見直そう！ 風邪予防料理教
室」

時10月24日(月)、午前10時～午後
1時 因講話と調理実習 因24
人 費500円 因10月7日(金)
から

◎はじめてさんの男の料理教室
「秋の味覚を楽しむ料理」

時10月28日(金)、午前10時～午後
1時 因講話と調理実習 因24
人 費500円 因10月11日(火)
から

●ハッポちゃん体操公開練習
時10月24日(月)、午前10時～11時
30分 陽浦生地区センター 因
水分補給用の飲み物 因当日会
場へ

◎禁煙講座「脱タバコ塾！
上手なタバコをやめ方講座」
時12月11日(日)、午後1時30分～
4時 因中央市民会館5階第
2・3会議室 因医師による講

話、呼吸一酸化炭素濃度測定、
禁煙成功者の体験談、座談会。
講座参加後、希望者には保健師
が禁煙を支援 因禁煙に関心の
ある方30人 因10月11日(火)から
電話または電子申請で申し込み
◎「チームマイナス3キロ」
in保健センター

時10月24日(月)、午後2時～4時
因中央市民会館 因県民健康
福祉村の健康運動指導士によ
る、運動についての講話と実践
因生活習慣病予防のために運
動を始めた方で、運動制限の
ない市民40人 因運動のできる
服装、飲み物、タオル、筆記用
具 因10月5日(水)から

◎糖脂を燃やせ！ 医師と歩こ
うウォーキング教室
時11月12日(日)、午前9時30分～
午後2時 因糖尿病予防に関す
る講話、ウォーキング(逆川沿
い約4キロを歩く)、栄養士のミ
ニ講話。雨天時は一部内容を更
更して室内で実施 因糖尿病予
防に関心のある市民30人 因運
動のできる服装・運動靴、飲み

表2 チームマイナス3キロ日程表

会場	保健センターほか(体力測定は第1体育館)	
日	初日(※)	11/17(木)、9:30～12:00 宣言式・計測・参加者の体験談等
時	体力測定(※)	11/24(木)、9:30～12:00
	講習 (自由参加)	11月～平成29年2月の平日、1回1時間30分程度 健康的に減量するためのコツ、運動・栄養の講義、 調理実習、運動実技、計測・情報交換会等
	体力測定(※)	2/10(金)、9:30～12:00
	最終日(※)	2/16(木)、10:00～12:00 報告会・計測等

物、タオル、筆記用具、昼食、
歩数計・健康手帳(お持ちの方)
方) 因10月7日(金)から
◎高いとなぜいけない？
高血圧予防セミナー
時11月16日(水)、午前10時～正午
因中央市民会館 因おおよそ
ファミリークリニック医師の鈴
木一隆さんによる講話 因10
0人 因健康診断の結果、筆記
用具 因10月14日(金)から

◎そうだったのか！ 健診結果
の上手な見方 特定健診結果
説明会
時10月3日(月)、午前9時
から左記へ 因精神保健支援室
☎9633-9214

◆ひきこもり家族の集い
時11月2日(水)、午後2時～4時
因市役所第三庁舎5階第5会
議室 因ひきこもり状態の方が
いる家族同士が、自身の体験や
思いを語り合うことのできる場
因市内在住の方30人 因筆記

表3 特定健診結果説明会日程表

日時	講師	申込み日・方法
10/20(木) 13:30～ 15:30	やまぐち内科クリニック 医師の山口喜移さん	受付中 保健センターへ電話 または電子申請
12/1(木) 14:00～ 16:00	花田内科クリニック 医師の今村隆明さん	11/11(金)から
1/24(火) 13:00～ 15:00	越谷津田医院医師の 津田達広さん	12/9(金)から

その背景には、色覚検査で
異常と判断された人々への
差別が原因の一つとして挙げ
られています。しかし今回色
覚検査が再開されることに
なった理由の一つに、本人や
親を含めた周りの人も色覚異
常に気付かないまま職業選択
を行い、実際に就職する時に
初めて色覚異常が判明し、希
望の職を諦めざるを得ない、
またはたとえ希望の職に就い
たとしても色覚ハンデキャッ
プのため大変な苦勞をすること
もある、という現実がある
ためです。あらかじめ自分の

色覚について正しい知識を
持つていけば、それなりに対
処することができるとしよ
う。先に日本眼科医会が行った
調査では、中学生、高校生で
色覚異常と診断された人々の
約半数が、それまで自身の
色覚異常を自覚していなかつ
たという結果が出ています。
今回の色覚検査再開により、
こうした無自覚色覚異常の人
たちをなくし、将来の就職等
への影響を最小限にすること
ができると期待されます。

大部分の色覚異常は遺伝に
よるものであり、色覚以外の

で医師による運動制限のない方
20人 因運動のできる服装、浴
用タオル、筆記用具、水分補給用
の飲み物 因10月12日(水)から
◎楽しく作っておいしく食べよ
う！ 「野菜料理教室」
時10月9日(水)、午前10時～午後1時
②桜
井地区センター：11月16日(水)、
午前10時～午後1時 因ヘルス
メイト(食生活改善推進員)に
よる講話と調理実習(①②は同
じ内容です) 因各20人 費4
00円 因10月12日(水)から

の健康を守るため、年に一度は
目の健診を受けましょう。
因保健総務課☎9733-7533

越谷レイクタウン献血ルーム
(イオンレイクタウンmori
1階)☎0120-1137-1137
9)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)。
因保健総務課☎9733-7533

保健所が
お知らせ

◆10月10日は目の愛護デー
目の病気には、緑内障や糖尿
病網膜症など、初期の自覚症状
が出ていくものもあります。目

色覚検査



越谷市医師会
かがやき眼科皮膚科クリニック
☎999-6071
にしお まさや
西尾 正哉

小・中学生のお子様をお持ち
ちのご家庭にはすでに学校か
ら連絡が来ていると思います
が、今年から小・中学校で色
覚検査が再開されました。た
だし希望制です。ある一定の
年齢以上の方は記憶されてい

ると思いますが、学校で色覚
検査表を見て数字を読んだり
したあの検査です。実は平成
14年の学校保健法施行規則の
改正により、それまで小学4
年生で行われていた色覚検査
が事実上廃止されていました。

色覚について正しい知識を
持つていけば、それなりに対
処することができるとしよ
う。先に日本眼科医会が行った
調査では、中学生、高校生で
色覚異常と診断された人々の
約半数が、それまで自身の
色覚異常を自覚していなかつ
たという結果が出ています。
今回の色覚検査再開により、
こうした無自覚色覚異常の人
たちをなくし、将来の就職等
への影響を最小限にすること
ができると期待されます。

大部分の色覚異常は遺伝に
よるものであり、色覚以外の

で医師による運動制限のない方
20人 因運動のできる服装、浴
用タオル、筆記用具、水分補給用
の飲み物 因10月12日(水)から
◎楽しく作っておいしく食べよ
う！ 「野菜料理教室」
時10月9日(水)、午前10時～午後1時
②桜
井地区センター：11月16日(水)、
午前10時～午後1時 因ヘルス
メイト(食生活改善推進員)に
よる講話と調理実習(①②は同
じ内容です) 因各20人 費4
00円 因10月12日(水)から

第7回女性用医療ケア用品
展示会&セミナー
「心と身体を癒やす
～リラクゼーション～」

〈日時〉 10月25日(火)、午前11時～午
後2時(セミナーは午後1時～1時30分)
〈会場〉 市立病院西棟3階会議室
〈内容〉 がん治療による脱毛時の医
療用ウィッグ(かつら)や乳がん術後
の補正パッドや下着等の展示。当日は
相談や試着、一部は購入もできます
〈費用〉 無料
〈申込み〉 当日会場へ



因市立病院看護部☎965-2221(代表)