

生活習慣病 予防セミナー (心臓病・脳卒中)

町左表のとおり 町中央市民会館5階第4・6会議室 町各日100人 費無料 町健康診査の結果、筆記用具 町市民健康課 ☎978-3511

日時	内容・講師	申込み開始日
12/8 (木)	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 松尾一可さん	受付中
12/22 (木)	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	12/6 (火)

*時間はいずれも13:30~15:30



健(検)診・相談
リハビリなんでも相談
腰や膝が痛い方、肩があたり



越谷市医師会
越谷くろす内科クリニック
☎972-5556
黒須 哲也

痛風は痛いだけ？

血液中の尿酸はどのようにして高くなるのでしょうか。体質的な要因に加え、食べ過ぎ・運動不足・アルコールの飲み過ぎが原因となりま

す。健康に対する意識が高ま

る中、プリン体ゼロをうたっている商品も見受けられます。皆さんの中にもプリン体という言葉を聞いたことがある方も多

いと思います。プリン体には、食物などの体の外から入ってくる外因性プリン

体と私たちの体の中で産生される内因性プリン体があります。尿酸はこのプリン体が分解されて産生されます。尿酸値が高くなるのが高尿酸血症であり、尿酸が結晶化し関節が腫れて強い痛みを生ずることを痛風と言います。

実は、尿酸がたまる動物はあまり多くはありません。多くの動物は、尿酸を分解する酵素を持っており、尿酸がたまることはないのです。ヒト・チンパンジー等の数種類の霊長類は、この尿酸を分解する酵素を進化的過程で消失して

しており、高尿酸血症や痛風を発症してしまうのです。尿酸値が高くなると痛い痛風発作を起こすだけでは済みません。血液中の尿酸値が7.0mg/dlを超えると尿酸は結晶化し全身に影響を及ぼします。尿酸の結晶が腎臓に沈着し続けると、痛風腎という腎臓の病気を引き起こします。腎不全を発症することもあります。尿酸結石の原因にもなります。また最近話題のメタボリックシンドロームとの関連もわかってきています。高尿酸血症そのものが、糖尿病の発症や動脈硬化を引き起こす可能性が疑われており、脳血管障害・心臓病を引き起

こす危険因子の一つではないかと考えられています。痛風の記載は古く、ローマ時代に、イヌサフランという植物が痛風に効くという記載があり、後の19世紀にイヌサフランから痛風発作の治療薬コルヒチンが抽出されました。その後、数種類の薬が開発されましたが、長らくの間、高尿酸血症・痛風の治療薬は限られていました。2008年以降、日本で新たな薬が開発され、治療の選択肢も広がっています。尿酸値が高いと指摘され放置している方、痛風の既往のある方はご相談ください。

います(治療は行いません)。町12月14日(水)、午後1時30分~3時 町児童館ヒマワリ 町お子さんと保護者20人

る方 町1500円(今年度から費用が変更されました)。ただし、次の方は無料です。①市民税非課税世帯に属する方(事前手続きが必要) ②生活保護世帯に属する方(事前手続きは不要。医療機関窓口で受給証を提示) ③中国残留邦人支援給付制度適用の方(事前手続きは不要。医療機関窓口で本人確認証を提示) 町内指定医療機関に直接予約をしてください。予診票・説明書は町内指定医療

センターへご連絡ください。

●栄養士にきいてみよう！
食生活相談(個別)
町12月9日(金)、午前9時~11時
町栄養士による生活習慣病予防等の個別相談 町3人 町受付中。このほか事前予約制で、随時相談を受け付けています

●高齢者インフルエンザ予防接種の接種実施期間は平成29年1月15日(日)まで
町平成29年1月15日(日)まで 町市内指定医療機関 町インフルエンザ予防接種1回分 町市内に住所を有し、①または②に該当し、接種を希望する方。①接種日に65歳以上の方(65歳の誕生日の前日から受けられます) ②接種日に60歳~64歳の方

で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり身体障害者手帳1級をお持ちの方、またはそれと同等の障がいがあり医師の診断書がある方

は、平成29年1月15日(日)まで助成が受けられます。市外・県外で接種希望の方は、事前に保健センターへご連絡ください。

●歯科健診相談 ~歯つらっ！
お口の健康
ふだん、歯科医院にかかることのない方、虫歯や歯周病などの心配がある方を対象に、歯科医師・歯科衛生士による歯科健診・相談、ブラッシング指導などを行

います(治療は行いません)。町12月14日(水)、午後1時30分~3時 町児童館ヒマワリ 町お子さんと保護者20人

る方 町1500円(今年度から費用が変更されました)。ただし、次の方は無料です。①市民税非課税世帯に属する方(事前手続きが必要) ②生活保護世帯に属する方(事前手続きは不要。医療機関窓口で受給証を提示) ③中国残留邦人支援給付制度適用の方(事前手続きは不要。医療機関窓口で本人確認証を提示) 町内指定医療機関に直接予約をしてください。予診票・説明書は町内指定医療

センターへご連絡ください。

●ハッポちゃん体操 公開練習
健康づくりのためにあなたも参加してみませんか。公開練習に参加しポイントを貯めると、ハッポちゃんグッズがもらえます(数に限りがあります)。

町平成29年1月15日(日)まで 町市内指定医療機関 町インフルエンザ予防接種1回分 町市内に住所を有し、①または②に該当し、接種を希望する方。①接種日に65歳以上の方(65歳の誕生日の前日から受けられます) ②接種日に60歳~64歳の方

で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり身体障害者手帳1級をお持ちの方、またはそれと同等の障がいがあり医師の診断書がある方

は、平成29年1月15日(日)まで助成が受けられます。市外・県外で接種希望の方は、事前に保健センターへご連絡ください。

●ハッポちゃん体操 公開練習
健康づくりのためにあなたも参加してみませんか。公開練習に参加しポイントを貯めると、ハッポちゃんグッズがもらえます(数に限りがあります)。

町平成29年1月15日(日)まで 町市内指定医療機関 町インフルエンザ予防接種1回分 町市内に住所を有し、①または②に該当し、接種を希望する方。①接種日に65歳以上の方(65歳の誕生日の前日から受けられます) ②接種日に60歳~64歳の方

で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり身体障害者手帳1級をお持ちの方、またはそれと同等の障がいがあり医師の診断書がある方

は、平成29年1月15日(日)まで助成が受けられます。市外・県外で接種希望の方は、事前に保健センターへご連絡ください。

●ハッポちゃん体操 公開練習
健康づくりのためにあなたも参加してみませんか。公開練習に参加しポイントを貯めると、ハッポちゃんグッズがもらえます(数に限りがあります)。

町平成29年1月15日(日)まで 町市内指定医療機関 町インフルエンザ予防接種1回分 町市内に住所を有し、①または②に該当し、接種を希望する方。①接種日に65歳以上の方(65歳の誕生日の前日から受けられます) ②接種日に60歳~64歳の方

で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり身体障害者手帳1級をお持ちの方、またはそれと同等の障がいがあり医師の診断書がある方

は、平成29年1月15日(日)まで助成が受けられます。市外・県外で接種希望の方は、事前に保健センターへご連絡ください。

●ハッポちゃん体操 公開練習
健康づくりのためにあなたも参加してみませんか。公開練習に参加しポイントを貯めると、ハッポちゃんグッズがもらえます(数に限りがあります)。

町平成29年1月15日(日)まで 町市内指定医療機関 町インフルエンザ予防接種1回分 町市内に住所を有し、①または②に該当し、接種を希望する方。①接種日に65歳以上の方(65歳の誕生日の前日から受けられます) ②接種日に60歳~64歳の方

で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり身体障害者手帳1級をお持ちの方、またはそれと同等の障がいがあり医師の診断書がある方

は、平成29年1月15日(日)まで助成が受けられます。市外・県外で接種希望の方は、事前に保健センターへご連絡ください。

●ハッポちゃん体操 公開練習
健康づくりのためにあなたも参加してみませんか。公開練習に参加しポイントを貯めると、ハッポちゃんグッズがもらえます(数に限りがあります)。

町平成29年1月15日(日)まで 町市内指定医療機関 町インフルエンザ予防接種1回分 町市内に住所を有し、①または②に該当し、接種を希望する方。①接種日に65歳以上の方(65歳の誕生日の前日から受けられます) ②接種日に60歳~64歳の方

で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり身体障害者手帳1級をお持ちの方、またはそれと同等の障がいがあり医師の診断書がある方

は、平成29年1月15日(日)まで助成が受けられます。市外・県外で接種希望の方は、事前に保健センターへご連絡ください。

●ハッポちゃん体操 公開練習
健康づくりのためにあなたも参加してみませんか。公開練習に参加しポイントを貯めると、ハッポちゃんグッズがもらえます(数に限りがあります)。

町平成29年1月15日(日)まで 町市内指定医療機関 町インフルエンザ予防接種1回分 町市内に住所を有し、①または②に該当し、接種を希望する方。①接種日に65歳以上の方(65歳の誕生日の前日から受けられます) ②接種日に60歳~64歳の方

で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり身体障害者手帳1級をお持ちの方、またはそれと同等の障がいがあり医師の診断書がある方

は、平成29年1月15日(日)まで助成が受けられます。市外・県外で接種希望の方は、事前に保健センターへご連絡ください。

●ハッポちゃん体操 公開練習
健康づくりのためにあなたも参加してみませんか。公開練習に参加しポイントを貯めると、ハッポちゃんグッズがもらえます(数に限りがあります)。

町平成29年1月15日(日)まで 町市内指定医療機関 町インフルエンザ予防接種1回分 町市内に住所を有し、①または②に該当し、接種を希望する方。①接種日に65歳以上の方(65歳の誕生日の前日から受けられます) ②接種日に60歳~64歳の方

で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり身体障害者手帳1級をお持ちの方、またはそれと同等の障がいがあり医師の診断書がある方

は、平成29年1月15日(日)まで助成が受けられます。市外・県外で接種希望の方は、事前に保健センターへご連絡ください。

●ハッポちゃん体操 公開練習
健康づくりのためにあなたも参加してみませんか。公開練習に参加しポイントを貯めると、ハッポちゃんグッズがもらえます(数に限りがあります)。

町平成29年1月15日(日)まで 町市内指定医療機関 町インフルエンザ予防接種1回分 町市内に住所を有し、①または②に該当し、接種を希望する方。①接種日に65歳以上の方(65歳の誕生日の前日から受けられます) ②接種日に60歳~64歳の方

で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり身体障害者手帳1級をお持ちの方、またはそれと同等の障がいがあり医師の診断書がある方

は、平成29年1月15日(日)まで助成が受けられます。市外・県外で接種希望の方は、事前に保健センターへご連絡ください。

40代から50代を迎える貴女に
『Ki・Re・Iのススメ』全4回コース
~更年期とうまく付き合おう~
(日時・内容) 下表のとおり

日 時	内 容	講 師
第1回 1/31(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~	堀中医院医師の堀中俊孝さん
第2回 2/7(火) 10:00~12:00	見逃さないで! からだのサイン(更年期について)、ここをメンテナンスしよう(こころの健康について)	市民健康課の保健師
第3回 2/14(火) 10:00~12:00	美BODYを作ろう(姿勢、尿漏れについて)、生活習慣を考えよう(生活習慣について)	市民健康課の理学療法士、保健師
第4回 2/21(火) 10:00~12:00	これからの未来予想図を描いてみよう~40代からいきいき過ごすために~	埼玉県立大学准教授の兼宗美幸さん

(会場) 男女共同参画支援センター「ほっと越谷」
(対象) 市内在住の女性40人 (持ち物) 筆記用具
(申込み) 12月21日(水)から電話で下記へ
町市民健康課 ☎978-3511

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

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
総合体育館	70人	1/10~3/14 (1/31, 2/28を除く) 火曜日、全8回、9:15~10:45	12/13(火)~1/5(木)	12/20(火)~1/5(木)
		1/16~3/6 月曜日、全8回、13:15~14:45	12/15(木)~1/11(水)	12/22(木)~1/11(水)
桜井地区センター	各40人	1/16~3/6 月曜日、全8回、15:05~16:35		

町市民健康課 ☎978-3511