



健(検)診・相談

◎栄養士にきいてみよう！

食生活相談(個別)

2月10日(金)、午前9時～11時
因栄養士による生活習慣病予防等の個別相談 3人 1人受付中。このほか事前予約制で、随時相談を受け付けています

◎歯科健診・相談

「歯つらつ！ お口の健康」

ふだん、歯科医院にかかっていない方、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)。

2月22日(水)、午後1時30分～3時 陽老人福祉センターけやき荘 60歳以上の方20人

◎リハビリなんでも相談

腰や膝が痛い方、肩があたり

ンター2階レイルーム

2月24日(金)、午前9時～11時、午後1時～3時 陽保健センター

2月28日(火)、午前10時～11時30分 陽中央市民会館5階第2・3会議室 認知症の種類と症状について、認知症の方の

性化して発症します。とにかく痛い！ のですが、発疹が出るまでは診断がつかず、さまざまな病気に間違われることがあります。治療は抗ウィルス薬の内服や点滴です。発疹が出てから72時間以内の治療開始が有効です。

皮膚の発疹は2週間ぐらいではぼろぼろ着きますが、問題は痛み(神経痛)です。若い方でも1～2割、60歳以上になると3割以上の方に神経痛が残ります。リスクが高いのは①痛みが強い ②痛みが先に出た ③発疹の程度が重症で、痛みを緩和する治療で3カ月を過ぎてしまうと帯

特に初めから痛みが強い方はご注意ください。神経痛が長引いてしまうと、治療に難渋することが多くなるので、発症後1～3カ月ぐらいのうちになるべく痛みを抑えることが大切です。普通の痛み止めを使うことが一般的ですが、場合によっては神経痛用の薬や抗うつ薬などを使うこともあります。それでも痛みが強い場合は、神経ブロック注射を行います。これは傷ついた神経に局所麻酔薬や炎症止めの薬を直接作用させることで、痛みを緩和する治療です。

3カ月を過ぎてしまうと帯

気持ちについてなど 市内在住・在勤の方40人 無料 2月1日(水)、午前9時から電話で左記へ(土曜・日曜日、祝日を除く) 円地域包括総合支援センター ☎9633119163

◆介護予防講演会

「心の健康講座」うつを予防する生活習慣」

睡眠・運動・飲酒などの生活習慣を見直すことで、うつを予防することができ、精神科医がわかりやすく解説します。

3月3日(金)、午後1時30分～3時(1時10分開場) 陽中央市民会館4階第13・14会議室

3月10日(金)、午前9時から左

記へ(土曜・日曜日、祝日を除く) 円地域包括総合支援センター ☎9633119163

◆介護を1人で抱え込まないで！ こころが軽くなる介護のヒント(越谷市家族介護支援事業)

3月14日(火)、午後1時～2時30分(0時40分開場) 陽中央市民会館5階第4・6会議室

因講師は社会福祉法人浴風会介護支援会合の電話相談室元室長の角田とよ子さん。介護する家族の悩みや思いなどを電話相談で聞きつけてきた体験から、心と体を大切にする方法や介護との向き合い方などのヒントをお伝えします 市内在住で家族を介護している方、介護に携わる予定のある方40人 無料 2月8日(水)、午前9時から左記へ(土曜・日曜日、祝日を除く) 円地域包括総合支援センター ☎9633119163

2月28日(火)、午前10時～11時30分 陽中央市民会館5階第2・3会議室 認知症の種類と症状について、認知症の方の

性化して発症します。とにかく痛い！ のですが、発疹が出るまでは診断がつかず、さまざまな病気に間違われることがあります。治療は抗ウィルス薬の内服や点滴です。発疹が出てから72時間以内の治療開始が有効です。

皮膚の発疹は2週間ぐらいではぼろぼろ着きますが、問題は痛み(神経痛)です。若い方でも1～2割、60歳以上になると3割以上の方に神経痛が残ります。リスクが高いのは①痛みが強い ②痛みが先に出た ③発疹の程度が重症で、痛みを緩和する治療で3カ月を過ぎてしまうと帯

特に初めから痛みが強い方はご注意ください。神経痛が長引いてしまうと、治療に難渋することが多くなるので、発症後1～3カ月ぐらいのうちになるべく痛みを抑えることが大切です。普通の痛み止めを使うことが一般的ですが、場合によっては神経痛用の薬や抗うつ薬などを使うこともあります。それでも痛みが強い場合は、神経ブロック注射を行います。これは傷ついた神経に局所麻酔薬や炎症止めの薬を直接作用させることで、痛みを緩和する治療です。

3カ月を過ぎてしまうと帯

気持ちについてなど 市内在住・在勤の方40人 無料 2月1日(水)、午前9時から電話で左記へ(土曜・日曜日、祝日を除く) 円地域包括総合支援センター ☎9633119163

◆介護予防講演会

「心の健康講座」うつを予防する生活習慣」

睡眠・運動・飲酒などの生活習慣を見直すことで、うつを予防することができ、精神科医がわかりやすく解説します。

3月3日(金)、午後1時30分～3時(1時10分開場) 陽中央市民会館4階第13・14会議室



介護支援

認知症サポーター養成講座

認知症の方やそのご家族の理解者・応援者を認知症サポーターといいます。認知症サポーターになったからといって何か特別なことをしなければならい、というわけではありませ

ん。認知症を正しく理解し、認知症の方やそのご家族を温かく見守るために、認知症について学んでみませんか。初めて受講された方

には、オンラインシ

ングを差

し上げま

す。

2月28日(火)、午前10時～11時30分 陽中央市民会館5階第2・3会議室 認知症の種類と症状について、認知症の方の

性化して発症します。とにかく痛い！ のですが、発疹が出るまでは診断がつかず、さまざまな病気に間違われることがあります。治療は抗ウィルス薬の内服や点滴です。発疹が出てから72時間以内の治療開始が有効です。

皮膚の発疹は2週間ぐらいではぼろぼろ着きますが、問題は痛み(神経痛)です。若い方でも1～2割、60歳以上になると3割以上の方に神経痛が残ります。リスクが高いのは①痛みが強い ②痛みが先に出た ③発疹の程度が重症で、痛みを緩和する治療で3カ月を過ぎてしまうと帯

特に初めから痛みが強い方はご注意ください。神経痛が長引いてしまうと、治療に難渋することが多くなるので、発症後1～3カ月ぐらいのうちになるべく痛みを抑えることが大切です。普通の痛み止めを使うことが一般的ですが、場合によっては神経痛用の薬や抗うつ薬などを使うこともあります。それでも痛みが強い場合は、神経ブロック注射を行います。これは傷ついた神経に局所麻酔薬や炎症止めの薬を直接作用させることで、痛みを緩和する治療です。

3カ月を過ぎてしまうと帯

気持ちについてなど 市内在住・在勤の方40人 無料 2月1日(水)、午前9時から電話で左記へ(土曜・日曜日、祝日を除く) 円地域包括総合支援センター ☎9633119163

◆介護予防講演会

「心の健康講座」うつを予防する生活習慣」

睡眠・運動・飲酒などの生活習慣を見直すことで、うつを予防することができ、精神科医がわかりやすく解説します。

3月3日(金)、午後1時30分～3時(1時10分開場) 陽中央市民会館4階第13・14会議室

3月10日(金)、午前9時から左

記へ(土曜・日曜日、祝日を除く) 円地域包括総合支援センター ☎9633119163

◆介護を1人で抱え込まないで！ こころが軽くなる介護のヒント(越谷市家族介護支援事業)

3月14日(火)、午後1時～2時30分(0時40分開場) 陽中央市民会館5階第4・6会議室

因講師は社会福祉法人浴風会介護支援会合の電話相談室元室長の角田とよ子さん。介護する家族の悩みや思いなどを電話相談で聞きつけてきた体験から、心と体を大切にする方法や介護との向き合い方などのヒントをお伝えします 市内在住で家族を介護している方、介護に携わる予定のある方40人 無料 2月8日(水)、午前9時から左記へ(土曜・日曜日、祝日を除く) 円地域包括総合支援センター ☎9633119163

2月28日(火)、午前10時～11時30分 陽中央市民会館5階第2・3会議室 認知症の種類と症状について、認知症の方の

性化して発症します。とにかく痛い！ のですが、発疹が出るまでは診断がつかず、さまざまな病気に間違われることがあります。治療は抗ウィルス薬の内服や点滴です。発疹が出てから72時間以内の治療開始が有効です。

皮膚の発疹は2週間ぐらいではぼろぼろ着きますが、問題は痛み(神経痛)です。若い方でも1～2割、60歳以上になると3割以上の方に神経痛が残ります。リスクが高いのは①痛みが強い ②痛みが先に出た ③発疹の程度が重症で、痛みを緩和する治療で3カ月を過ぎてしまうと帯

特に初めから痛みが強い方はご注意ください。神経痛が長引いてしまうと、治療に難渋することが多くなるので、発症後1～3カ月ぐらいのうちになるべく痛みを抑えることが大切です。普通の痛み止めを使うことが一般的ですが、場合によっては神経痛用の薬や抗うつ薬などを使うこともあります。それでも痛みが強い場合は、神経ブロック注射を行います。これは傷ついた神経に局所麻酔薬や炎症止めの薬を直接作用させることで、痛みを緩和する治療です。

3カ月を過ぎてしまうと帯

気持ちについてなど 市内在住・在勤の方40人 無料 2月1日(水)、午前9時から電話で左記へ(土曜・日曜日、祝日を除く) 円地域包括総合支援センター ☎9633119163

◆介護予防講演会

「心の健康講座」うつを予防する生活習慣」

睡眠・運動・飲酒などの生活習慣を見直すことで、うつを予防することができ、精神科医がわかりやすく解説します。

3月3日(金)、午後1時30分～3時(1時10分開場) 陽中央市民会館4階第13・14会議室

3月10日(金)、午前9時から左

記へ(土曜・日曜日、祝日を除く) 円地域包括総合支援センター ☎9633119163

◆介護を1人で抱え込まないで！ こころが軽くなる介護のヒント(越谷市家族介護支援事業)

3月14日(火)、午後1時～2時30分(0時40分開場) 陽中央市民会館5階第4・6会議室

因講師は社会福祉法人浴風会介護支援会合の電話相談室元室長の角田とよ子さん。介護する家族の悩みや思いなどを電話相談で聞きつけてきた体験から、心と体を大切にする方法や介護との向き合い方などのヒントをお伝えします 市内在住で家族を介護している方、介護に携わる予定のある方40人 無料 2月8日(水)、午前9時から左記へ(土曜・日曜日、祝日を除く) 円地域包括総合支援センター ☎9633119163

2月28日(火)、午前10時～11時30分 陽中央市民会館5階第2・3会議室 認知症の種類と症状について、認知症の方の

性化して発症します。とにかく痛い！ のですが、発疹が出るまでは診断がつかず、さまざまな病気に間違われることがあります。治療は抗ウィルス薬の内服や点滴です。発疹が出てから72時間以内の治療開始が有効です。

皮膚の発疹は2週間ぐらいではぼろぼろ着きますが、問題は痛み(神経痛)です。若い方でも1～2割、60歳以上になると3割以上の方に神経痛が残ります。リスクが高いのは①痛みが強い ②痛みが先に出た ③発疹の程度が重症で、痛みを緩和する治療で3カ月を過ぎてしまうと帯

特に初めから痛みが強い方はご注意ください。神経痛が長引いてしまうと、治療に難渋することが多くなるので、発症後1～3カ月ぐらいのうちになるべく痛みを抑えることが大切です。普通の痛み止めを使うことが一般的ですが、場合によっては神経痛用の薬や抗うつ薬などを使うこともあります。それでも痛みが強い場合は、神経ブロック注射を行います。これは傷ついた神経に局所麻酔薬や炎症止めの薬を直接作用させることで、痛みを緩和する治療です。



越谷市医師会
おおさと痛みのクリニック
☎975-3000
寺田 仁秀

痛い病気にご用心！
帯状ほう疹と神経痛

「坐骨神経痛が急にでてきて、シッパをしたらかぶれました。」

痛みと小さい水ぶくれのような発疹が体や顔、腕、脚のどこか1カ所、左右どちらか片側のみに出たら、まず疑ってほしいのが帯状ほう疹で

す。痛みと発疹が同時に出現することもよくありますので注意が必要です。

この病気は子供のころにかかった「水ぼうそう」のウィルスが体の神経に潜んでいて、加齢、ストレス、過労などで免疫力が落ちた時に再活

発は、初めから痛みが強い方はご注意ください。神経痛が長引いてしまうと、治療に難渋することが多くなるので、発症後1～3カ月ぐらいのうちになるべく痛みを抑えることが大切です。普通の痛み止めを使うことが一般的ですが、場合によっては神経痛用の薬や抗うつ薬などを使うこともあります。それでも痛みが強い場合は、神経ブロック注射を行います。これは傷ついた神経に局所麻酔薬や炎症止めの薬を直接作用させることで、痛みを緩和する治療です。

平成28年度
食品表示研修会
健康づくりに役立てたい！
食品表示の読みとり方
〈日 時〉 3月7日(火)、午後2時～4時
〈場 所〉 中央市民会館5階第4～6会議室
〈内 容〉 講師は消費生活コンサルタントの森田満樹さん
〈対 象〉 市内在住の方、食品関係事業者、給食施設職員100人
〈費 用〉 無料
〈申込み〉 2月8日(水)から電話で下記へ
円市民健康課 ☎978-3511

生活習慣病
予防セミナー
時下表のとおり 陽中央市民会館5階第4～6会議室 因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 因各100人 円健康診査の結果、筆記用具 1人受付中 円市民健康課 ☎978-3511

日時	内容／講師
2/12(日) 13:30～15:30	放っておけない！ 肺の生活習慣病 COPD(慢性閉塞性肺疾患)予防セミナー ／山口醫院の山口文平さん
2/23(木) 14:30～16:30	新たな国民病を早期発見！ 腎臓病予防セミナー ／小尾医院の大岡弘之さん



東尾理子さん

第1部: 講演	基調講演「知っておきたいライフデザインのポイント」 埼玉医科大学産科婦人科学教室教授の石原理さん 特別講演「パパとママになりたい～皆様の質問にお答えいたします～」 セントマザー産婦人科医院(北九州市)院長の田中温さん
第2部: トークショー	東尾理子さん × 石原理さん × 田中温さん 司会はNPO法人Fine代表の松本亜樹子さん

埼玉県少子化対策公開講座
埼玉県産婦人科医会
「女性のための市民公開講座」



赤ちゃんの未来をデザインしてみよう
自分の未来に赤ちゃんは当然いるものと考えてはいませんか？ 将来、赤ちゃんを授かるために、今から知っておくべきことをお話しします。
3月5日(日)、午後1時から
埼玉医科大学産科婦人科学教室教授の石原理さん
セントマザー産婦人科医院(北九州市)院長の田中温さん
東尾理子さん × 石原理さん × 田中温さん
司会はNPO法人Fine代表の松本亜樹子さん
申請 円埼玉県健康長寿課母子保健担当 ☎048-88303561