

講座・教室



◎ヘルシークッキング「家庭のストック食品を使った料理」

■5月25日(木)、午前10時～午後1時 因講話と佐詰などを使った調理実習 因24人 費500円 因5月11日(木)から

◎はじめてさんの男の料理教室「さかな料理を学ぼう!」

■5月31日(水)、午前10時～午後1時 因講話と調理実習 因24人 費500円 因5月10日(水)から

◎痛み予防教室

いずれも因理学療法士による講話のほか、家で簡単にできる体操やストレッチを学びます

■運動のできる服装、水分補給用の飲み物、バスタオル、筆記用具 ▼膝痛編: 因5月26日(金)、午前10時～11時30分 因蒲生地区センター 因市内在住

で、医師による運動制限のない方15人 因5月9日(火)から

■腰痛編: 因6月6日(火)、午後2時～3時30分 因増林地地区センター 因市内在住で医師による運動制限のない方20人 因5月11日(木)から

◎言語の教室

■毎月第1・3木曜日、午前9時30分～11時30分 因集団で行う言語訓練(健康チェック、体操、ゲーム、季節行事など) 因市内在住で①②の両方に該当する方。①脳血管疾患等の後遺症により言語に障がいのある方

◎ロコモ予防チャレンジ教室

■場時▼保健センター: 5月15日(月)・6月12日(月)・7月10日(月) ▼新方地区センター: 5月22日(月)・6月19日(月)・7月31日(月)。

◎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

■6月19日(月)・7月31日(月)。



楽しく運動できます

ハッポちゃんグッズがもらえます(数に限りがあります)。

■場時①保健センター: 5月8日(月)・②川柳地区センター: 5月26日(金)・③北越谷地区センター: 6月6日(火)。

■6月6日(火)。

■6月6日(火)。

■6月6日(火)。

■6月6日(火)。

■6月6日(火)。

■6月6日(火)。

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)。

■場時①保健センター: 5月8日(月)・②川柳地区センター: 5月26日(金)・③北越谷地区センター: 6月6日(火)。

■6月6日(火)。

■6月6日(火)。

■6月6日(火)。

■6月6日(火)。

■6月6日(火)。

■6月6日(火)。

運動、口腔体操など。講師は歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士、運動指導士 因市内在住の65歳以上で運動制限のない方40人 費無料 因筆記用具、運動のできる服装、運動靴、水分補給用の飲み物、タオル 因5月11日(木)、午前9時から左記へ 因地域包括総合支援センター: 963-9163

運動、口腔体操など。講師は歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士、運動指導士 因市内在住の65歳以上で運動制限のない方40人 費無料 因筆記用具、運動のできる服装、運動靴、水分補給用の飲み物、タオル 因5月11日(木)、午前9時から左記へ 因地域包括総合支援センター: 963-9163

運動、口腔体操など。講師は歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士、運動指導士 因市内在住の65歳以上で運動制限のない方40人 費無料 因筆記用具、運動のできる服装、運動靴、水分補給用の飲み物、タオル 因5月11日(木)、午前9時から左記へ 因地域包括総合支援センター: 963-9163

運動、口腔体操など。講師は歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士、運動指導士 因市内在住の65歳以上で運動制限のない方40人 費無料 因筆記用具、運動のできる服装、運動靴、水分補給用の飲み物、タオル 因5月11日(木)、午前9時から左記へ 因地域包括総合支援センター: 963-9163

運動、口腔体操など。講師は歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士、運動指導士 因市内在住の65歳以上で運動制限のない方40人 費無料 因筆記用具、運動のできる服装、運動靴、水分補給用の飲み物、タオル 因5月11日(木)、午前9時から左記へ 因地域包括総合支援センター: 963-9163

運動、口腔体操など。講師は歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士、運動指導士 因市内在住の65歳以上で運動制限のない方40人 費無料 因筆記用具、運動のできる服装、運動靴、水分補給用の飲み物、タオル 因5月11日(木)、午前9時から左記へ 因地域包括総合支援センター: 963-9163

運動、口腔体操など。講師は歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士、運動指導士 因市内在住の65歳以上で運動制限のない方40人 費無料 因筆記用具、運動のできる服装、運動靴、水分補給用の飲み物、タオル 因5月11日(木)、午前9時から左記へ 因地域包括総合支援センター: 963-9163

運動、口腔体操など。講師は歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士、運動指導士 因市内在住の65歳以上で運動制限のない方40人 費無料 因筆記用具、運動のできる服装、運動靴、水分補給用の飲み物、タオル 因5月11日(木)、午前9時から左記へ 因地域包括総合支援センター: 963-9163

予防接種



●市外で高齢者肺炎球菌予防接種を希望する平成29年度対象の方へ

かかりつけ医が市外であっても、埼玉県相互乗り入れ接種協力医であれば、市内医療機関と同様に予防接種が受けられます(期間は4月1日～平成30年3月31日)。

前に保健センターへご連絡ください。

知っていますか? 乳がんのこと



越谷市医師会
乳腺レディースクリニック越谷
988-5550
いしづな かずお 石綱 一央

乳がんはもとも欧米人に多い疾患ですが、食生活やライフスタイルの欧米化に伴い日本でも急増しています。日本においては年間9万人近く、40代後半から50代前半にかけて最も多くなることが特徴です。

女性が一生涯のうちに乳がんを発症するとされています。発症年齢は他のがんと異なり、30代後半から急激に増加し、40代後半から50代前半にかけて最も多くなることが特徴です。

乳がんは他のがんと同様、遺伝子異常の蓄積により発生しますが、その発生や進行に女性ホルモンであるエストロゲンが関わっている点が

大きな特徴です。日本も豊かになり栄養状態が良くなったことで女性の成長年齢は早くなりました。そのため若い年齢から初潮を迎えるようになり、女性ホルモンの活動時期が長くなったことが乳がん増加の大きな誘因となっています。

そのための乳がんによる死亡リスクを下げるためにはより早期の段階で発見し治療することが大切です。乳がんの最も多い症状はしこりです。月に1回は自己検診を行い、しこりがあった場合は必ず専門の医師の診察を受けてください。

しかし、しこりとして自覚できる大きさは乳房の大きさにともいますが通常1センチ以上とされています。そのため、より早期に乳がんを発見するために最低2年に1回、可能であれば年1回は定期検診を受けていただくようお願いいたします。

保健所からのお知らせ

HIV検査・性感染症検査(無料・匿名)実施中

HIV感染は、早期発見と適切な治療でエイズの発症を遅らせることができます。

〈検査日時〉原則第1・3水曜日、午後1時30分～2時30分

〈結果通知〉後日ご本人がお越しください。お渡しの日は検査日にお伝えします

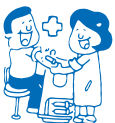
〈実施場所〉保健所2階

〈検査項目〉HIV・梅毒・B型肝炎・C型肝炎・クラミジア

※証明書は発行できません

〈申込み〉電話で左記へ 因保健総務課 973-7530

ご協力ください
愛の献血



■6月5日(月)、午前10時～11時45分、午後1時～4時 因市役所本庁舎1階ロビー

■6月5日(月)、午前10時～11時45分、午後1時～4時 因市役所本庁舎1階ロビー

■6月5日(月)、午前10時～11時45分、午後1時～4時 因市役所本庁舎1階ロビー

■6月5日(月)、午前10時～11時45分、午後1時～4時 因市役所本庁舎1階ロビー

■6月5日(月)、午前10時～11時45分、午後1時～4時 因市役所本庁舎1階ロビー



ご利用ください。フッ化物塗布は時間帯指定整理券を配布します

●口腔がん検診を行います(東京歯科大学千葉病院口腔外科協力)

■6月4日(日)、午前9時30分～午後2時(時間指定不可)

■6月4日(日)、午前9時30分～午後2時(時間指定不可)

■6月4日(日)、午前9時30分～午後2時(時間指定不可)

■6月4日(日)、午前9時30分～午後2時(時間指定不可)

■6月4日(日)、午前9時30分～午後2時(時間指定不可)

■6月4日(日)、午前9時30分～午後2時(時間指定不可)

■6月4日(日)、午前9時30分～午後2時(時間指定不可)

■6月4日(日)、午前9時30分～午後2時(時間指定不可)

■6月4日(日)、午前9時30分～午後2時(時間指定不可)

■6月4日(日)、午前9時30分～午後2時(時間指定不可)

■6月4日(日)、午前9時30分～午後2時(時間指定不可)

■6月4日(日)、午前9時30分～午後2時(時間指定不可)