

講座・教室



コバトンほ、埼玉県コバトン健康マレージポイントの対象事業です。

◎骨粗しょう症予防教室 (結果説明会)

骨量は年齢や生活習慣の影響で減少しますが、骨の健康を意識した生活を送ることで減少を緩やかにできます。若々しい高齢期を過ごすためにも、骨の健康を意識してみませんか。

時間▽6月26日(月)：浦生地区センター▽6月28日(水)：7月10日(月)・21日(金)：保健センター▽7月26日(水)：中央市民会館▽8月7日(月)：桜井地区センター。いずれも午後1時30分～3時30分。因医師による骨粗しょう症の病態・予防などに関する講演、栄養士・保健師による栄養・運動・日常生活について

◎コバトン痛み予防教室

時間▽6月15日(水)：浦生地区センター▽7月6日(水)：新方地区センター。いずれも午前10時～11時30分。因医師による講演のほか、家で簡単にできる体操やストレッチを学びます。市内在住で医師による運動制限のない方各20人。運動のできる服装、水分補給用の飲み物、バスタオル(腰痛編のみ)、浴用タオル(肩の痛み編のみ)、筆記用具

内容	会場	日時	申込み
腰痛編	保健センター	7月3日(月)・24日(月) 午前10時～11時30分 (2回コース)	6月8日(水)から
肩の痛み編	増林地区センター	7月18日(火) 午後2時～3時30分	6月13日(水)から

ての講話 因骨粗しょう症に關心のある方 無料 因筆記用具 因受付中

時間▽6月29日(木)、午前10時～午後1時 因講話と調理実習 因24人 費500円 因6月8日(水)から



楽しく料理を学べます

◎楽しく作っておいしく食べよう！「カロリー控えめ料理教室」

時間▽6月21日(水)：保健センター▽6月28日(水)：浦生地区センター。いずれも午前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

11時30分 因水分補給用の飲み物 因当日会場へ ◎はじめてさんの男の料理教室 「大豆を使った料理を学ぼう」

時間▽6月29日(木)、午前10時～午後1時 因講話と調理実習 因24人 費500円 因6月8日(水)から



ドクター 548

ご家族が学校に通っていらっしゃる、学校医という名前は聞いたことがあると思います。では学校医はどのようなことをしているのでしょうか。学校医の仕事は、当然ですが学校に行っている児童・生徒の診察をする事です。主なものに、

1、小学校の就学時健診
2、新学期の4月～6月の内科、耳鼻科、眼科の健診
3、今年度から整形外科医に

よる運動器検診が追加
4、修学旅行などの各種行事前の検診
などがあります。

○学校の数と学校医の数
1、越谷市立小学校が30校、大きな学校は内科医が2人いるので、内科、耳鼻科、眼科、整形外科で1～2人
2、越谷市立中学校が15校、小学校と同様に大きな学校は内科医が2人必要なので

61人、小中学校合計45校で183人
3、その他学校医ではないが18カ所の越谷市立保育所に内科嘱託医として18人
4、県立高校が越谷市内に8校あり、眼科、耳鼻科は1人ずつ、内科は1校を除き2人、精神科が2校で合計33人
5、小学校、中学校、保育所、高校全部合わせると234人の医師が学校等に出勤しています

○学校医は誰がしているの
学校医は越谷市医師会が越谷市あるいは埼玉県から推薦依頼を受けて医師を推薦し、

学校医って知っていますか

越谷市医師会 会長 登坂 薫

特定不妊治療費および不妊検査費を助成しています

●特定不妊治療費助成回数拡充
特定不妊治療を受ける際の妻の治療開始時の年齢が40歳未満の方は43歳になるまで出生ごとに6回まで、40歳～42歳の方は43歳になるまで出生ごとに3回まで助成を受けられます。
●不妊検査費助成
夫婦が共に不妊検査を受けた場合で、検査開始時の妻の年齢が43歳未満の方を対象に検査費用を助成しています(上限2万円。1回限り)。
*詳しくは下記へ、または市ホームページをご覧ください
因市民健康課 ☎978-3511

保健所からのお知らせ

◆ひきこもり家族の集い
時間▽6月14日(水)、午後2時～4時 因市役所第三庁舎5階会議室5 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20人 因筆記用具 因電話で左記へ 因精神保健支援室 ☎963-9214

◆危険です！肉の生食
生や加熱不十分な肉・レバー(特に鶏肉)等による食中毒が多発しています。「新鮮だから生でも安全」「お店で出されているから生でも安全」は間違いです。食中毒を防ぐために次の点に注意しましょう。

○肉やレバーは、中の色が完全に変わるまでしっかり加熱しましょう
○肉やレバーを焼く箸と食べる箸は別のものを使いましょう
○生肉を触った後は、きちんと洗いましょう
因生活衛生課 ☎973-7753

◆HIVの検査を受けたこと
はありますか？
HIVの主な感染経路は、感染予防をしない性行為であり、20歳～30歳代を中心に感染が広がっています。日常生活では感染しません。発症までの潜伏期間が長いので、早期発見には検査が必要です。
*保健所では、HIVに関する相談や、無料匿名検査を予約制で行っています
因保健総務課 ☎973-7753



○牛・豚・鶏などの肉やレバーを生や加熱不十分な状態で食べるのはやめましょう

6月20日～7月19日 「ダメゼッタイ」普及運動

麻薬・覚醒剤・大麻・危険ドラッグなどの薬物乱用は、個人の問題にとどまらず、社会全体に計り知れない危害をもたらします。薬物乱用は自分の人生だけでなく、家族など周りの人たちの人生までも狂わせてしまいます。
「ちょっとなら」といった甘い考えは命取りです。薬物には絶対に手を出さないでください。

薬物でお困りの方は左記へご相談ください。
因埼玉県春日部保健所 ☎048-737-2133