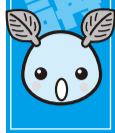


講座・教室



◎骨粗しょう症予防教室

(結果説明会)

時陽▽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 ④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・日常生活についての講話 ⑤骨粗しょう症に関する講話 ⑥骨粗しょう症に関心のある方 ⑦無料 ⑧筆記用具 ⑨受付中

◎楽しく作っておいしく食べよう！「バランス料理教室」

時陽▽7月19日(水)：保健センター▽7月26日(水)：桜井地区センター 5月号および6月号のホームドクターの番号に誤りがありました。おわびして訂正します。正しくは次のとおりです。5月号：546 6月号：547

市民健康教室日程表

日時	内容・講師
7/26(水)	開講式、身体測定
8/2(水)	埼玉県立大学教授の佐藤雄二さんによる講話と実習「健康的ダイエットのすすめ」
8/17(木)	獨協医科大学越谷病院医師の成瀬里香さんによる講演「生活習慣病予防～10年後の血管をまもるために～」
8/23(水)	食生活講話
8/31(木)	糸川歯科医院院長の糸川拓夫さんによる講演「歯周病と全身の関係」
9/6(水)	ヘルスメイトの活動紹介と調理実習体験 ※午後1時まで
9/13(水)	講話「健康長寿サポーターになろう」実習「ハッポちゃん体操」
9/20(水)	こころの健康づくり講話 閉講式、身体測定
<時間>	午前10時～正午
<場所>	保健センター

センター。いずれも午前10時～午後1時 ④ヘルスメイト(食生活改善推進員)による講話と調理実習(各回とも同じ内容) ⑤各20人 ⑥400円 ⑦受付中

◎コバトン痛み予防教室膝痛編 時陽8月8日(火)、午後2時～3時30分 ④増林地区センター ④理学療法士による講話、家で簡単にできる体操やストレッチ ⑤市内在住で、医師による運動制限のない方20人 ⑥運動のときの服装、水分補給用の飲み物、バスタオル、筆記用具 ⑦7月11日(火)から

◎介護予防ミニ講座(全2回) 時陽8月3日(木)・10日(水)、午前9時30分～11時30分 ④新方地区センター ④歯科医師・歯科衛生士・管理栄養士・運動指導士による講話、運動、口腔体操など ⑤市内在住の65歳以上で運動制限のない方40人 ⑥無料 ⑦運動のときの服装、運動靴、水分補給用の飲み物、タオル、筆記用具 ⑧7月13日(水)、午前9時から直接または電話で左記へ ⑨地域包括総合支援センター(第二庁舎1階) ☎963-9163

◎コバトン歯科口腔保健の推進に関する条例制定記念講演会 「歯とお口の健康づくり講演会」はじめます。歯とお口の健康ライフ。 時陽7月20日(水)、午後1時30分～3時30分 ④中央市民会館 ④歯科医師による講話 ⑤100人 ⑥受付中

蚊が媒介する感染症に注意 しましょう



これから蚊が発生する季節を迎えます。ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、さまざまな感染症にかかる恐れがあります。住民の一人一人が注意し、感染を予防しましょう。

◆住まいの周囲に蚊を増やさない 蚊は、植木鉢の受け皿や屋外に放置された空き缶に溜まった雨水など、小さな水たまりで発生するため、日頃から住まいの周囲の水たまりを無くすよう心がけましょう。



地での流行状況を厚生労働省のホームページなどで確認し、蚊媒介感染症の流行地域へ渡航する場合は、現地でもなるべく肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されない対策をしましょう。



＊蚊は10月下旬ごろまで活動するので、これらの対策は10月下旬頃までを目安に行いましょう ④保健総務課 ☎973-7531

◎はじめてさんの男の料理教室 「たまご料理を学ぼう」

時陽7月28日(金)、午前10時～午後1時 ④講話と調理実習 ⑤24人 ⑥500円 ⑦7月11日(火)から

●コバトンハッポちゃん体操 公開練習

時陽▽7月25日(火)：保健センター▽8月7日(月)：荻島地区センター。いずれも午前10時～11時30分 ④水分補給用の飲み物 ⑤当日会場へ



骨粗しょう症について



越谷市医師会 やざわ整形外科クリニック ☎964-5252 やざわ ひかる 矢澤 光

現在、わが国は世界に類を見ないスピードで超高齢社会に突入しています。平均寿命が延び、2016年統計において65歳以上の人口は、総人口の27.3%を占めました。寝たきりとなる原因の1つに

「骨折・転倒」があります。

厚生労働省による要介護原因の調査では、「脳卒中」「老衰」に次いで第3位です。このように寝たきりの大きな原因となる「骨折」(「転倒」については転倒し

た結果、骨折となるケースが多い)ですが、骨折してしまいう最大の原因は、「骨粗しょう症」です。骨粗しょう症とは「骨がすかすかになり(骨の強度が低下し)、骨折しやすくなる」病気です。加齢とともに、人はだんだん、骨が弱くなります。皮膚の老化や血管の老化と同じように、骨も老化するのです。ただ、全員が同じように老化し、骨が弱くなっていくのではなく、骨が弱くなりやすい人と、年を取ってもそうでもない人がいるということがポイントです。この個

人差は、遺伝的要素も関係しています。特に、女性の場合、閉経して女性ホルモンが減ると、骨が弱くなる方が多いですが、女性ホルモン減少の骨への影響を受けやすい人とそうでない人がいます。骨粗しょう症の方は現在日本に1300万人と言われていますが、治療を受けているのは2割程度とされています。症状がなく気付かないため、骨折をしてから分かるケースも多いのが特徴です。骨粗しょう症が病気として診断されるのは、骨密度検査などで問診や骨量測定をして

はじめて…という場合が多いようです。他の病気と一番違うのは「自覚症状がない」ことです。骨が痛いということはなく進行していき、何かの拍子に折れてしまうという点が一番やっかいな病気です。骨粗しょう症は、早期発見、早期治療が一番です。早期発見のために骨量測定を行います。自分の骨の変化を判断することができません。治療は薬の内服、注射ですが、この10年の間に目覚ましく進歩しました。骨粗しょう症が心配な方は医療機関にご相談ください。

予防接種



●高齢者肺炎球菌予防接種

時陽平成30年3月31日まで ④市内実施医療機関 ④肺炎球菌ワクチン(ポリサッカライド)予防接種 ⑤市内在住で①または②に該当し初めて接種する方。③下表に該当する方。対象者は4月に個別通知を送付済みです(通知が届いても29年3月31日より前に接種した方は対象外。全額自費で接種した方も含む) ②接種日に65歳以上65歳未満の方で、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、または同等の障がいがあり医師の診断書がある方 ⑥3000円 ⑦事前

高齢者肺炎球菌予防接種対象者

年齢	対象生年月日
65歳	昭和27年4月2日～28年4月1日生まれ
70歳	昭和22年4月2日～23年4月1日生まれ
75歳	昭和17年4月2日～18年4月1日生まれ
80歳	昭和12年4月2日～13年4月1日生まれ
85歳	昭和7年4月2日～8年4月1日生まれ
90歳	昭和2年4月2日～3年4月1日生まれ
95歳	大正11年4月2日～12年4月1日生まれ
100歳	大正6年4月2日～7年4月1日生まれ

●麻しん風しん予防接種(二期)

④4月上旬に送付した個別通知に同封の予防接種と母子健康手帳をお持ちのうえ、早めにお受けください。公費で受けられる期間は平成30年3月31日までです ⑤23年4月2日～24年4月1日生まれの方