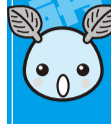


## 講座・教室



### ◎言語の教室

毎月第1・3木曜日、午前10時～11時30分 因集団で行う言語訓練(ゲームなど) 因市内在住で次の①と②の条件を満たす方。①脳血管疾患等の後遺症により言語に障がいがある ②医療保険・介護保険で言語聴覚療法を受けていない 因受付中。詳しくは保健センターへお問い合わせください

### ●コバトンハッポちゃん体操公開練習

時①10月23日(月)：蒲生地区センター ②11月7日(火)：桜井地区センター。いずれも午前10時～11時30分 因水分補給用の飲み物 因当日会場へ

### ◎コバトン 特定健診結果説明会

10月19日(木)、午後1時30分～3時30分 因中央市民会館5階

第4～6会議室 因医師の講話・質疑応答 因100人 因健康診査の結果(お持ちの方)、筆記用具 因受付中

### ◎コバトン「チームマイナス3キロ」in 保健センター

時①10月23日(月)：蒲生地区センター ②11月7日(火)：桜井地区センター。いずれも午前10時～11時30分 因水分補給用の飲み物 因当日会場へ

表2 チームマイナス3キロ日程表 (会場) 保健センターほか(体力測定は第1体育館)

日程・内容	日時
初日(※)	11/16(木)9:30～12:00 宣言式・計測・参加者の体験談等
体力測定(※)	11/22(水)、9:30～12:00
講習(自由参加)	11月～平成30年2月の平日、1時間30分程度 健康的に減量するためのコツ、運動・栄養の講義、調理実習、運動実技、計測・情報交換会等
体力測定(※)	平成30年2/9(金)、9:30～12:00
最終日(※)	平成30年2/15(木)、10:00～12:00 報告会、計測等

\* (※)のある日は参加必須

以上の20歳～74歳の方40人。お子さん連れで参加できます 10月17日(火)から

### ◎料理教室

いずれも因講話と調理実習 因24人 因500円 因受付中  
▽コバトンヘルシークッキング「女性を元気にする料理教室」  
時①10月18日(水) ②はじめてさんの男の料理教室「ご飯とおかず」  
時①10月23日(月)。いずれも午前10時～午後1時

### ◎コバトン 禁煙講座「脱タバコ塾！ ～上手なタバコのやめ方講座～」

時①10月10日(日)、午後1時30分～4時 因中央市民会館5階第2・3会議室 因医師の講話、呼吸一酸化炭素濃度測定など。希望者には保健師が禁煙を支援します 因禁煙に関心がある方30人 因10月12日(火)から  
◎コバトン 痛み予防教室  
いずれも因理学・作業療法士の

## コバトン 生活習慣病予防セミナー

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。

日時	内容・講師	申し込み開始日
10/25(水) 10:00～12:00	高いとなぜいけない？ 高血圧予防セミナー 講師はおおさとファミリークリニック医師の鈴木一隆さん	受付中
11/29(水) 15:00～17:00	コレ、ステ(捨て)よう！ 脂質異常症予防セミナー 講師はまつもと内科医師の松本和久さん	11/7(火)から
12/7(木) 13:30～15:30	知って防ごう突然死！ 心臓病予防セミナー 講師は松尾医院医師の松尾一可さん	

(場所) 中央市民会館5階第4～6会議室  
(定員) 各100人  
(持ち物) 健康診査の結果、筆記用具  
(申込み) 電話で下記へ  
因市民健康課 ☎978-3511

### ◎コバトン 健康アップ！ かんたん運動セミナー

講話。家でできる体操やストレッチを学ぶ 因市内在住で医師による運動制限のない方20人 因運動のできる服装、水分補給用の飲み物、筆記用具、バスタオル(膝痛編)、浴用タオル(肩の痛み編)  
▽肩の痛み編：時①11月7日(火)、午後2時～3時30分 因出羽地区センター ②10月11日(水)から  
▽膝痛編：時①11月15日(水)、午前10時～11時30分 因大袋地区センター ②10月11日(水)から

### ◎コバトン 健康アップ！ かんたん運動セミナー

講話。家でできる体操やストレッチを学ぶ 因市内在住で医師による運動制限のない方20人 因運動のできる服装、水分補給用の飲み物、筆記用具、バスタオル(肩の痛み編)、浴用タオル(肩の痛み編)  
▽肩の痛み編：時①11月7日(火)、午後2時～3時30分 因出羽地区センター ②10月11日(水)から  
▽膝痛編：時①11月15日(水)、午前10時～11時30分 因大袋地区センター ②10月11日(水)から

## 保健所からの お知らせ

◆10月10日は目の愛護デー  
目の病気をこ受診ください  
目の病気に、緑内障や糖尿病網膜症など、初期の自覚症状が出にくいものがあります。目の健康を守るため、年に1度は目の健診を受けましょう。

◆10月10日は目の愛護デー  
目の病気をこ受診ください  
目の病気に、緑内障や糖尿病網膜症など、初期の自覚症状が出にくいものがあります。目の健康を守るため、年に1度は目の健診を受けましょう。

ご協力ください  
10月13日(金)、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  
\*越谷レイクタウン献血ルーム(イオンレイクタウンmorri1階 ☎0120-137-1379)で献血ができます。全血献血は午前9時45分～午後5時30分、成分献血は午前9時45分～午後4時30分です。そのほかの献血できる場所は日本赤十字社ホームページで検索できます  
因保健総務課 ☎973-7530

### ◆アルコール専門相談

時①10月10日(金)、午後1時30分～3時 ②午後3時～4時30分 因市役所第三庁舎1階精神保健支援室 因アルコール依存症について、専門病院の受診・治療について、断酒・減酒について 因アルコールに因して悩んでいる方とその家

### ◆アルコール専門相談

時①10月10日(金)、午後1時30分～3時 ②午後3時～4時30分 因市役所第三庁舎1階精神保健支援室 因アルコール依存症について、専門病院の受診・治療について、断酒・減酒について 因アルコールに因して悩んでいる方とその家

## 怖くないかも!?

## 大腸がん



越谷市医師会  
かずよし内科クリニック  
☎966-8810  
鈴木 一義

…とは言え、やはりがんは怖い病気です。発見が遅れ、他の臓器に転移をしている状態で診断されると命を脅かします。しかし裏を返せば早期に発見し、適切な治療を行えば、命を脅かされることはほぼありません。

大腸がんを早期に発見するための手段として、越谷市でも毎年大腸がん検診を行っています(今年度は11月10日まで)。大腸がん検診は便潜血検査(いわゆる検便)で行い、大腸カメラ検査を受けたほうが良い人を見つけます。

大腸がん検診で便潜血陽性と判断されると、大腸カメラ検査を受けることになりま。この大腸カメラ検査に怖いイメージをお持ちの方が多くいらっしゃるので、初めて大腸カメラ検査を受けた

患者さんの多くが「思っていたよりずっと楽だった」、「これならもっと早く受ければよかった」、「検査そのものより下剤を飲む準備の方が大変だった」などの感想をお話になります。

一部にがんが発生し、時間をかけて徐々に増大して最終的には、進行がんになるという過程を踏みます(すべてのポリープががんになるわけではありません)。小さなポリープであれば発見しだい、その場で切除することも可能です。つまり大腸カメラ検査でがんを発見するだけではなく、がんの芽を摘むことが可能なのです。

## コバトン 糖脂を燃やせ! 糖尿病予防月間

11月は糖尿病予防月間です。食事や運動などさまざまな角度から糖尿病予防を学びましょう。  
\*コース制ではありません。興味がある講座にお申し込みください

日時	内容・講師	会場
11/1(水) 13:30～15:30	【講話】 血糖値が高めの方へ 糖尿病予防セミナー～基本編～ 講師は越谷レイクタウン内科医師の藤本まどかさん	中央市民会館
11/6(月) 10:00～11:30	【栄養】 糖尿病講座 ～糖尿病予防のためのバランス食講座～	保健センター
11/8(水) 10:00～12:00	【運動】 にこにこペースで歩こう! はじめてのウォーキング教室	
11/15(水) 13:30～15:00	【歯科】 歯科健診・相談(対象は60歳以上の方)	くすのき荘
11/24(金) 10:00～13:00	【栄養】 ヘルシークッキング「糖尿病を予防する食事」(材料費500円)	保健センター
11/26(日) 10:00～12:00	【講話】 糖尿病のプロから学ぼう! 「糖尿病と上手に付き合う方法論」～コントロール編～ 講師は糖尿病の専門医師・看護師・療養指導士	中央市民会館

(対象) 糖尿病予防に関心のある方 (費用) 無料  
(申込み) 10月11日(水)から電話で下記へ  
因市民健康課 ☎978-3511