

コバトン 生活習慣病 予防セミナー

(脳卒中・脂質異常症)

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。

●脳卒中予防セミナー

日時	12/20(水) 13:30~15:30
内容・講師	脳卒中の前兆にご注意！ 脳卒中予防セミナー 蒲生天神橋クリニック医師 長谷川浩一さん
申込み	受付中

●脂質異常症予防セミナー

日時	1/17(水) 13:30~15:30
内容・講師	コレ、ステ(捨て)よう！ 脂質異常症予防セミナー 越谷駅前クリニック医師 永松仁さん
申込み	12/15(金)から

〈会場〉 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
問市民健康課 ☎978-3511

●歯科健診・相談ははじめませんか
歯とお口の健康ライフ
12月13日(水)、午後1時30分~3時 陽児童館ヒマワリ 歯科健診・相談・ブラッシング指導。治療は行いません。困りごとと保護者20人 囲受付中。電話または市ホームページから



●コバトンは、埼玉県コバトン健康マイレージポイントの対象事業です。

対象者は市内在住の方。特に記載がない場合の会場・問合せは市民健康課(保健センター)、費用は無料。○は事前に市民健康課への申し込みが必要です(電話可。申し込み順)。電話番号のおかけ間違いにご注意ください。

保健センター
☎343-0022
東大沢1-12-1
☎978-3511



もしものときは!

急患診療所などの救急医療は、急患(急性の病気)の診療が対象です。また、医療費が通常と異なる場合があります。

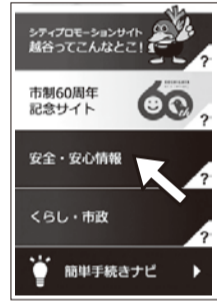
日曜日や祝日に診療を行っている医療機関は、市ホームページや、公共施設で配布している「越谷市の休日診療・救急医療のご案内」をご覧ください。

<年末年始の診療>

12月27日~1月5日に診療を行っている医療機関は市ホームページに掲載します(12月中旬を予定)。受診するときは、事前に各医療機関に電話でご連絡ください。

年末年始の診療に関するページへのアクセス方法

トップページのメニューから、「安全・安心情報」のボタンをクリック(スマートフォン版も同様)



越谷市薬剤師会
薬の相談日(要予約)
1/9(火)
*12月は開催しません
午後1時~3時、越谷市薬剤師会
事務局(中町6-6) ☎960-4100
*相談日の1週間前までに電話で
ご予約ください

●高齢者インフルエンザ予防接種は平成30年1月31日(水)までご希望の方は、お早めに市内の実施医療機関へ予約し、接種してください。詳しくは、保健カレンダーまたは市ホームページへ



●リハビリなんでも相談
12月19日(火)、午前9時~11時
困りハビリ(機能訓練の方法・腰痛予防・筋力向上など)について、理学療法士や作業療法士による個別相談 囲受付中
●栄養士にきいてみよう!
食生活相談(個別)
12月8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 困3人 囲受付中。このほかにも事前予約制で、随時相談あり

●市外で高齢者インフルエンザ予防接種を希望する方へ
かかりつけ医が市外であっても、接種協力医の場合は、平成30年1月31日(水)までインフルエンザ予防接種が受けられます。また、県外で予防接種を希望される方は、1月31日(水)までに接種すると助成が受けられます。市の高齢者インフルエンザ予防接種対象の方で、市外で接種希望の方は、事前に市民健康課へご連絡ください。

●協力ください
愛の献血
越谷レイクタウン献血ルーム
(イオンレイクタウンmori 1階) ☎0120-1137-137
9)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。そのほかの献血できる場所は日本赤十字社のホームページで検索できます。



えっ! 口の中にも「がん」ができるの?
口の中にできるがんを「口腔がん」といい、舌にできるがん(舌癌)、上顎と下顎の歯肉にできるがん(歯肉癌)、上下の口唇にできるがん(口唇癌)、唾液腺などにできるものの総称です。そのうち、舌にできるがんが最も多く約半数が舌癌です。口腔がんの局所的な原因は、むし歯や合わなくなった詰め物や入れ歯による舌や歯肉

への持続的な刺激や、お口の中の不衛生です。それに、タバコやアルコールなどの生活習慣も影響します。2週間以上続くような口内炎や口の中の傷の治りが長引けば要注意です。痛み、しこり、赤い斑点、白い斑点、出血、唇や舌のしびれ、味がしないなどが続く場合があります。



越谷市歯科医師会
こむろ歯科クリニック
小室 伸和

平成24年5月1日より「口腔がん検診」が越谷市内の口腔がん検診実施歯科医療機関において受けられるようになりました。今年で6年目になります

が、昨年の検診の結果、越谷市内の口腔がん患者数は10名でした(前がん病変含む)。口腔がんは高齢になるほど多く発症しますが、40歳を過ぎるころから発症率が上昇傾向にあり、肺がんや大腸がんと同じように進行すると命に関わる病気です。しかし、早期発見早期治療により完治することも十分可能です。

お口の中に少しでも気になる症状がある方は、ぜひ一度口腔がん検診を受診してみてください。

プロから教わる!

介護予防 ミニ講座 (全2回)

〈日時〉 平成30年1月11日(木)・18日(木)、午前9時30分~11時30分

〈会場〉 荻島地区センター多目的ホール

〈内容〉 講話、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

〈対象〉 市内在住の65歳以上で運動制限のない方40人

〈費用〉 無料

〈持ち物〉 筆記用具、運動のできる服装、運動靴、飲み物、汗拭きタオル

〈申込み〉 12月14日(木)、午前9時から

地域包括総合支援センターへ

*このほか、2月に川柳地区センター、3月に保健センターで開催する予定です



体を動かして介護予防!

問地域包括総合支援センター(第二庁舎1階) ☎963-9163