

12面から続き

予防が大事! 「糖尿病講座」

時2月1日(木)、午前10時~11時
因糖尿病を予防する食生活
因10人 因受付中

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
に参加しポイントを押さえると、
ハッポちゃんグッズがもらえま
す(数に限りがあります)。



音楽に合わせて楽しく体を動かしてみませんか

40代から50代を迎える貴女に

「Ki・Re・iのススメ」

時1月30日(火)、午後1時30分~
3時30分 因中央市民会館 因
テーマは「自分のカラダと向き
合おう」 因市内在住の女性
因筆記用具 因受付中

コバトン 痛み予防教室(肩)

時1月31日(水)、午前10時~11時
30分 因大袋地区センター 因
作業療法士による講話。家で簡
単に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、上履き、水分補
給用の飲み物、タオル、筆記用
具 因1月9日(火)から

コバトン健康アップ! かんたん運動セミナー

時1月19日(金)、午後2時~4時
因中央市民会館3階多目的
ホール 因県民健康福祉村の健
康運動指導士による、運動につ
いての講話と実践 因運動制限
のない市民40人 因運動のでき
る服装、水分補給用の飲み物、



インフルエンザ予防接種料金は...
インフルエンザ予防接種料金は...
インフルエンザ予防接種料金は...
インフルエンザ予防接種料金は...

越谷市医師会
会長 登坂 薫

謹んで新春のお慶びを申し
上げます。市民の皆様方が今
年も健康で何事もなく過ごさ
れることを、医師会員一同心
より祈念しております。
さてこの冬もインフルエン
ザの流行の季節となってしま
した。予防接種を既に終了し
ている人もこれからの方もい

る事と思います。今シーズン
はワクチンの本数が足りなく
て予約を取るのに苦労された
方もいる事と思います。では
どうしてそうなったのでしょ
うか。それは一度決めたワク
チンに使うウイルス株4種類
のうち1種類を選び直し、製
造が遅れたからです。それに

より予防接種希望者が多くな
る11月から12月に不足が生じ
ました。本来なら13歳以上の
方については、0.5mlを皮
下に、1回またはおおよそ1~
4週間の間隔をおいて2回注
射するところを、1回注射を
原則とすること、ワクチンの
予約は昨年度の使用実績を上
回らないようにすること、返
品は行わないことなどの通知
が厚労省から出されました。

しかし最終的にはほとんど
不足はなくなる見込みです。
ところで接種料金ですが、
お母さん方の中で、あそこは
いくら、ここだったらいくら
と話題になり、なるべく安い
ところで接種という事になる
と思います。なぜ医療機関に
よって料金が違うのでしょうか
か。保険診療は国により料金
が決まっていますが、高齢
者以外のインフルエンザ予防
接種料は自由診療のため、医
師会等で料金を統一すると公
正取引委員会の規約に違反す
るからです。越谷市医師会は
以前から料金は会員任せで
す。3年くらい前でしょ
うか、近隣の医師会で最低料
金を決め会員に周知徹底をし
たように思います。

生活習慣病 予防セミナー

(脂質異常症・肺の病気・腎臓病)

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。

●脂質異常症予防セミナー

Table with 2 columns: 日時 (1月17日(水)、午後1時30分~3時30分), 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 (受付中)

●肺の病気予防セミナー

Table with 2 columns: 日時 (2月18日(日)、午後1時30分~3時30分), 内容・講師 (気になる! 肺の病気予防セミナー (COPD・肺炎など) 山口醫院医師 山口文平さん), 申込み (1月19日(金)から)

●腎臓病予防セミナー

Table with 2 columns: 日時 (2月22日(木)、午後2時30分~4時30分), 内容・講師 (新たな国民病を早期発見! 腎臓病予防セミナー 小尾医院医師 大岡弘之さん), 申込み (1月19日(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
因市民健康課 ☎978-3511

タオル、筆記用具 因受付中
◆プロから教わる! 介護予防
ミニ講座

2月8日(木)・15日(木)、午前9
時30分~11時30分(全2回)
因川柳地区センター大会議室
因講話、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 因市
内在住で運動制限のない65歳以
上の方40人 因無料 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1月11日(木)、午前9時か
ら電話で左記へ 因地域包括総
合支援センター ☎963-991
63

お健所からの
お知らせ

引きこもり家族の集い
2月14日(水)、午後2時~4時
因市役所第三庁舎5階会議室
5 因市内在住で引きこもり状
態の方を抱える家族20人 因筆
記用具 因電話で左記へ 因精
神保健支援室 ☎963-921
4

ご協力ください
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morri
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。
因保健総務課 ☎973-753
0

そうだったのか!
健診結果の上手な見方
~特定健診結果説明会~

健診結果の見方や皆さんの疑問につ
いて、現役の医師が分かりやすくお答
えします。質疑応答の時間もあります。

〈日時〉 1月23日(火)、午後1時~3時
〈会場〉 中央市民会館
〈内容〉 医師による講話・質疑応答。
講師は越谷津田医院医師の津田達広
さん
〈対象〉 100人
〈持ち物〉 健康診査の結果、筆記用具
〈申込み〉 受付中
因市民健康課 ☎978-3511

消防からの
お知らせ

へ。募集要項・申込書は消防
本部警防課、消防署、各分署
で配布するほか、市ホーム
ページから印刷できます
消防本部警防課(☎343-000
25 大沢2の10の15) ☎97
4-0104

応急手当講習会(上級救命)

時1月20日(土)、午前9時~午
後5時 因消防本庁舎 因心
肺蘇生法(AEDを含む)
因市内在住・在勤・在学中
学生以上の方30人 因無料
因1月14日(日)までに直接また
は電話で左記へ 因消防署 ☎
974-0136

女性消防団員募集

因防火広報活動・応急手当指
導など 因市内在住・在勤で
18歳~50歳の健康な方若干名
因1月4日(木)~31日(水)(消
印有効)(土曜・日曜日、祝
日を除く。午前8時30分~午
後5時)に、申込書を直接ま
たは郵送で消防本部警防課
に、受講申請書に必要事項を
記入し、費用と写真1枚(3
寸×2.5寸)を添えて、直
接消防本部警防課へ。受講申
請書は消防本部、消防署、各
分署の窓口で配布するほか、
市ホームページから印刷でき
ます 因消防本部警防課 ☎9
74-0103



女性消防団員が活躍しています