

### 講座・教室

●コバトンポイントを集めてグッズをもらおう！ ハッピー体操公開練習

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集めて、ハッピー体操グッズがもらえます(数に限りがあります)。

開催①1月9日(水)：大沢地区センター ②1月24日(木)：南越谷地区センター。いずれも午前10時～11時30分 随水分補給用の



体操をして健康になりましょう

飲み物、室内用運動靴(①のみ) ②当日会場へ  
●コバトンヘルシークッキング  
「冬を味わう料理に挑戦！」  
開催①1月28日(月)、午前10時～午後1時 ②講話と調理実習 ③24人 ④500円 ⑤受付中



ヘルシーな献立で冬を味わいましょう

●初心者向け簡単おいしい！基礎から学ぶ男の料理教室「里芋の煮物をつくる」  
開催①1月25日(金)、午前10時～午後1時 ②講話と調理実習 ③24人 ④500円 ⑤受付中  
●ヘルシーキッズスクール  
開催①2月19日(火) ②2月25日

(月)、午前10時～11時30分(全2回) ③食生活・歯科保健の講話、おやつを試食、ブラッシング指導 ④親子での運動 ⑤2歳のお子さんとその保護者25組 ⑥随水分補給用の飲み物、筆記用具、歯ブラシ(①のみ) ⑦1月23日(水)から  
●コバトン予防が大事！「糖尿病講座」  
開催①2月13日(水)、午前10時～11時 ②講話と講話を予防する食生活 ③10人 ④受付中  
●コバトン痛み予防教室「肩の痛み編」  
肩の痛みの原因を知り、運動で予防しましょう。  
開催①1月30日(水)、午前10時～11時30分 ②大袋地区センター ③作業療法士による肩の痛みについての講話のほか家で簡単にできる体操やストレッチを学びます ④市内在住で医師による運動制限のない方20人 ⑤随運動のできる服装、水分補給用の飲み



元気であるための講話と運動

物、浴用タオル、筆記用具、室内用運動靴 ⑧1月8日(火)から  
●お口と栄養と運動の元氣塾「フレイルを予防しよう」  
心身の衰弱(フレイル)は早期に対処することで予防ができます。いつまでも元気でいるために、口腔ケア、食生活、体力アップのポイントについて学んでみませんか。  
開催①2月7日(水)・14日(水)、午前9時30分～11時30分(全2回) ②南越谷地区センター多目的

ホール ③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 ④市内在住で運動制限のない65歳以上の方40人 ⑤無料 ⑥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 ⑦1月9日(水)から電話で左記へ ⑧地域包括総合支援センター ☎9633-9163  
「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) ☎048-9987-3737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のホームページで検索できます。  
⑨保健総務課 ☎973-7530

## 新年を迎えて

越谷市医師会 会長 登坂 薫

明けましておめでとうございませう。市民の皆様方におかれましては、平成から新しい年号に移る記念すべき年を、健やかで平安に過ごせる事を会員一同心よりご祈念申し上げます。

越谷市医師会会員370人は、日常診療だけでなく、予防接種、特定健診、がん検診、学

校医、市役所の各種委員会、市民のための健康講座などに日夜たゆまぬ努力を重ね、今年も市民の健康と命を守るという責務に全力を挙げて取り組んでいきます。

さらに現在、新保健センターの建設が進められており、来年にはその3階に医師会、歯科医師会、薬剤師会が入りま

す。保健センターと共に保健衛生サービスを提供することにより、より効率的に皆様方の健康に寄与していきたいと会員一同願っております。

また、昨年は災害が多く、1月の草津白根山噴火を皮切りに、西日本豪雨、大阪北部地震、台風21号、北海道地震などの災害が相次ぎました。幸い越谷市は被害に遭いませんでしたが、明日は我が身でいつどんな災害が来るかわかりません。そして災害に対する基本的な考えは、災害は忘れる前にやって来る、備えあれば憂いなし。この二言で

す。災害関係は起こってみないと分かりませんので、想像力を働かせて準備をしなければなりません。医師会はこの事態にいつでもすぐに出動できるように準備を進めていきます。市でも救護所の設置や薬剤、備品等の備蓄を進めており、非常時には市と医師会で連携を取り、市民の皆様の健康が損なわれないようにします。

また新型コロナウイルス感染症によるパンデミック(感染症の全国的・世界的な大流行)の危険性も想定されています。それに対

する診療体制も検討しており、仮設診療所を設置し、ドライブスルー方式で検温、抗インフルエンザ薬投与を行ないます。予防接種もしなければなりません。接種対象者の数が多いため個別接種は難しく学校、体育館、地区センター等を利用した集団接種で対応を図る予定です。これには医師会員総出でかからなければなりません。

この様に平常業務だけでなく災害、パンデミックなどにも対応できる体制を作り、市民の皆様方の健康、安心をサポートしていきます。

す。

### 第1回 在宅医療・介護連携推進事業 市民講演会

## 上手な医者のかかり方

～医者にかかる10箇条～

〈日 時〉 2月9日(土)、午後3時30分～5時(3時10分開場)  
〈会 場〉 中央市民会館5階第2・3会議室  
〈内 容〉 できる限り元気で長生きするためには、定期的な受診、かかりつけ医を持つことが重要です。この講演会では、講師自身の経験を踏まえ、医療と関わるためのヒントをお伝えします。講師はNPO法人ささえあい医療人権センターCOML理事長の山口育子さん  
〈対 象〉 市内在住・在勤の方70人  
〈費 用〉 無料  
〈申込み〉 1月9日(水)、午前9時から直接または電話で下記へ  
問地域包括ケア推進課(第二庁舎1階) ☎963-9187

### コバトン 食育講演会

## 心も身体も学力も強くなる食事術

手話通訳・要約筆記あり

〈日 時〉 1月30日(水)、午後1時30分～3時10分  
〈会 場〉 中央市民会館1階劇場  
〈内 容〉 講師は(株)しょくスポーツ代表取締役のこばたてるみさん  
〈対 象〉 市内在住の方100人  
〈費 用〉 無料  
〈申込み〉 受付中  
問市民健康課 ☎978-3511

### コバトン 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22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  
問市民健康課 ☎978-3511