

12面から続き

◎コバトン痛み予防教室〜腰痛

腰痛の原因を知り、運動で予防しましょう。
 7月10日(水)・24日(水)、午前10時〜11時30分(全2回) 円理学療法士による腰痛についての講話と家で簡単にできる体操やストレッチを学びます 円市内在住で医師による運動制限のない方20人 円運動のできる服装、水分補給用の飲み物、バスタオル、筆記用具 円6月12日(水)から

◎市民健康教室〜健康づくりを楽しく学ぼう(全8回)
 ＊食生活改善推進員と健康長寿サポーターの養成を兼ねます
 円500円(調理実習代) 円受付中

表2 市民健康教室日程表

日時	内容/講師
7/10(水)	開講式、身体測定
7/18(木)	講演「生活習慣病予防〜10年後の血管をまもるために〜」/獨協医科大学埼玉医療センター医師 成瀬里香さん
7/25(木)	講話と実習「健康的ダイエットのすすめ」/埼玉県立大学教授 佐藤雄二さん
8/1(木)	講話「口腔と全身との関係」/越谷市歯科医師会せんげん台くすのき通り歯科院長 菅崎弘典さん
8/7(水)	ヘルスマイトの活動紹介と調理実習体験/食生活改善推進員
8/22(木)	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」
9/4(水)	食生活講話
9/11(水)	こころの健康づくり講話、身体測定、閉講式

(時間) 午前10時〜正午(8/7のみ午後1時まで)
 (場所) 保健センター

●コバトンハッポちゃん体操公開練習

円6月10日(月)：北越谷地区センター △6月20日(木)：増林地区センター △7月3日(水)：新方地区センター。いずれも午前10時〜11時30分 円水分補給用の飲み物 円当日会場へ

◎コバトン旬の野菜をおいしく食べよう! ヘルシークッキング「大人も食育」
 円6月25日(火)、午前10時〜午後1時 円講話と調理実習 円24人 円500円 円受付中

◎ラク楽! 男の料理教室 日本味を食べて歩き福島編
 円6月27日(木)、午前10時〜午後1時 円講話と調理実習 円24人 円500円 円受付中

◎コバトンおいしいランチで健康づくり! 「バランス料理教室」
 円6月26日(水)、午前10時〜午後1時 円桜井地区センター、保健センター 円ヘルスマイトに

よる講話と調理実習(各会場とも同じ内容) 円各24人 円400円 円受付中
 ◆第13回市民と薬剤師で共に考えよう!
 円6月9日(日)、午後1時〜3時 円中央市民会館劇場 円▽1部:「真に市民の健康に寄与する薬剤師とは」〜人生100年時代を生きるための薬局・薬剤師の有効な活用術!〜。講師は埼玉県薬剤師会副会長で灰屋薬局代表取締役の齊藤祐次さん 円▽2部:「OTC医薬品を介してのセルフメディケーション」〜知らなきゃ損する!を知って得する!〜。講師は日本女性薬局経営者の会副会長で前浅草薬師会会長の坂口眞弓さん

市薬剤師会 ☎96004100
 ◆お口と栄養と運動の元氣を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。いつまでも元氣でいるために、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。
 円7月4日(木)・11日(木)・18日(木)・8月29日(木)。いずれも午前9時30分〜11時30分(全4回)
 円蒲生地区センター学習室A 円歯科医師・歯科衛生士によるお口の健康チェック・口腔体操、管理栄養士・運動指導士による講話と運動など 円市内在住で運動制限のない65歳以上の方15人 円無料 円筆記用具、運動のできる服装、運動靴、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル 円6月7日(金)から直接または電話で左記へ 円地域包括総合支援センター(第二庁舎1階) ☎963391633

特定健診で健康管理を



越谷市医師会 関医院 院長 明紀 明紀
 ☎975-2707
 六波羅

特定健診は越谷市と越谷市医師会が取り組んでいる、メタボリックシンドロームに重点を置いた生活習慣病を早期発見するための健康診査です。対象者は越谷市国民健康保険に加入している、40歳以上75歳未満の方です。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪が増え、生活習慣病や心筋梗塞、脳梗塞、脳出血などの血管の病気になりやすくなっている状態をいいます。特定健診はメタボリックシンドロームのなどの生活習慣病に進む危険性の高

い人を早期に見つけるため、年一回無料で受診することができます。内容は腹囲の測定や血圧測定、血液検査、尿検査、問診となっています。腹囲を測定し男性であれば85センチ以上、女性では90センチ以上がメタボリックシンドローム診断の必須項目です。あとは血圧85分の130mmHg以上が一つの指標で、血液検査では空腹時血糖が110mg/dl以上を陽性とし、また、中性脂肪やHDLコレステロールといった血清脂質を測定し、それぞれ150mg/dl以上、40mg/dl未満を陽性とし

ます。このように血圧、血糖、脂質を参考にし、メタボリックシンドロームを診断します。越谷市では血液検査で肝臓、腎臓、貧血、尿酸の検査も行っているため、同時にこれらの項目の健康度を知ることが出来ます。現在、健康診断受診者の20%〜30%に脂肪肝が認められています。その大部分はメタボリックシンドロームの表れと考えられています。一部には、脂肪肝から肝炎を起し肝硬変に進展するNASHと呼ばれる病態があり、注意が必要です。また、貧血から

いろいろな臓器のガンが見つかることもあるので、血液検査は重要な検査です。受診方法としては、5月下旬に対象者には受診券と受診案内が送付されていると思いますので、必要事項を記入し、保険証をお持ちになり受診案内のとおり受診してください。健診をきっかけにおもわぬ病気の早期発見につながることもあります。1年に1回の健診で1とのおりの大まかな健康状態を見ることができるので、大変おすすめです。ぜひこの機会に受診しましょう。

保健所からのお知らせ

令和元年度(2019年度)がん検診無料クーポン券を送付します
 子宮頸がん検診および乳がん検診の無料クーポン券を6月末ごろに対象者へ送付します(平成31年4月19日現在、市内に住民票を有する方)。必ず開封してご確認ください。
 円▽子宮頸がん検診:平成10年4月2日〜11年4月1日生まれの女性 円乳がん検診:昭和53年4月2日〜54年4月1日生まれの女性 円1日生まれの女性 *対象になる方で、無料クーポン券が届く前に今年度の市が実施する子宮頸がん検診、乳がん検診を受診された方は、必ず検診の領収書を保管しておいてください 円市民健康課 ☎978-33511

ひきこもり家族の集い

7月10日(水)、午後2時〜4時 円越谷市保健所2階会議室B 円市内在住でひきこもり状態の当事者を抱える家族15人 円筆記用具 円電話で左記へ
 ＊今年度は定期開催(奇数月の第2水曜日、場所固定)となります
 円精神保健支援室 ☎96339214

危険です! 肉の生食

生や加熱不十分な肉・レバー(特に鶏肉)等による食中毒が多発しています。「新鮮だから生でも安全」のお店
 円生肉を触った後は、よく手を洗いましょ
 円肉やレバーを焼く箸と食べ箸は別のものを使いましょ
 円生活衛生課 ☎973-75333

「ダメ。ゼッタイ。」 6月20日〜7月19日 普及運動実施期間

覚醒剤・大麻などの薬物乱用は、社会全体に危害をもたらすばかりか、自分の人生だけでなく、家族や友人の人生までも狂わせてしまいます。薬物乱用は1回でも「ダメ。ゼッタイ。」 薬物でお困りの方は、左記へご相談ください。 円春日部保健所 ☎048-737-21333