

12面から続き

◎コパトンおいしいランチで健康づくり! 「カルシウムアップ料理教室」

7月24日(水)、午前10時〜午後1時 陽保健センター、蒲生地区センター 囚ヘルスマイト(食生活改善推進員)による講話と調理実習(各会場とも同じ内容) 囚各24人 費400円 囚受付中

◎ラク楽! 男の料理教室 日

本味の味を食へ歩き、埼玉編、7月30日(火)、午前10時〜午後1時 囚講話と調理実習 囚24人 費500円 囚受付中

◎コパトン骨粗しょう症予防教室(結果説明会)

7月12日(金)・17日(水)・25日(木):保健センター 7月29日(月):中央市民会館 7月7日(水):桜井地区センター。いずれも午後1時30分〜3時30分 囚医師による骨粗しょう症の病態・予防などに関する講演、栄養士・保健師による栄養・運動

動・日常生活についての講話 囚骨粗しょう症に関心のある方(検診を受けていない方も参加できます) 費無料 囚筆記用具 囚受付中

◆お口と栄養と運動の元氣塾、フレイルを予防しよう、

8月1日(水)・8日(水)・22日(木)・9月26日(水)。いずれも午前9時30分〜11時30分(全4回) 囚中央市民会館5階第2・3

会議室 囚歯科医師等によるお

口の健康チェック・口腔体操、管理栄養士等による講話、運動など 囚市内在住で運動制限のない65歳以上の方15人 費無料 囚筆記用具、運動のできる服装、運動靴、水分補給用の飲み物、タオル 囚7月8日(月)から直接または電話で左記へ 囚地域包括総合支援センター(第二庁舎1階) ☎963319163

◆若年のこしが・越谷

7月20日(土)、午前11時(初参加の方は10時30分)〜午後2時30分 囚中央市民会館5階第

2・3会議室 囚若年性認知症のご本人と介護をされているご家族 費200円(茶菓代) 囚事前に左記へ 囚(公社)認知症の人と家族の会埼玉支部 ☎0481181411210 (土曜・日曜日を除く。午前10時〜午後3時)



◎歯科健診・相談

7月17日(水)、午後1時30分〜3時 囚げやき荘 囚歯科健診・相談、ブラッシング指導。治療は行いません 囚60歳以上の方20人 囚受付中。電話または市ホームページから電子申請で申し込み

◎リハビリなんでも相談

7月11日(水)〜ゆりのき荘 7月16日(火)・8月6日(火):保健センター 7月26日(金):げやき荘 ①午前9時30分〜11時 ②午前9時〜11時30分 ③②は予約が必要です 囚リ

骨粗しょう症検診 2次募集日程表

*申し込みはいずれの会場も市民健康課へ。申し込み開始日は電話が混み合います (検診時間) 保健センター...午前9時〜11時30分、午後1時〜3時30分 各地区センター・中央市民会館...午前9時30分〜11時30分、午後1時〜3時30分

Table with 4 columns: 検診日, 会場, 定員(人), 申込み. Rows include dates from 7/9 to 8/2 and venues like 保健センター and 中央市民会館.

*7/31(水)は午後のみ 費1500円(無料になる方がいます) 囚詳しくは市民健康課へ(費用、保険証など本人確認ができるもの 囚事前に実施医療機関へ予約(実施医療機関は保健力レンダーをご覧ください) *詳しくは市ホームページをご覧ください

ハビリ(機能訓練の方法等)について、理学療法士や作業療法士による個別相談 囚各回8人 囚①③当日会場へ ②受付中

◎令和元年度(2019年度)骨粗しょう症検診2次募集

7月31日(水)まで 囚視触診、マンモグラフィ(X線)検査(必ず両方お受けください) 囚35歳以上の女性(昭和60年3月31日以前に生まれた方)で、奇数月生まれの方、または平成30年度未受診の方(妊娠中・授乳中など状況によって受けられない方がいます)

囚詳しくは市民健康課へ

へ) 囚タオル *定員になりしたい締め切り *時間の指定はできません ●乳がん検診(施設) 7月31日(水)まで 囚視触診、マンモグラフィ(X線)検査(必ず両方お受けください)

囚35歳以上の女性(昭和60年3月31日以前に生まれた方)で、奇数月生まれの方、または平成30年度未受診の方(妊娠中・授乳中など状況によって受けられない方がいます)

囚詳しくは市民健康課へ(費用、保険証など本人確認ができるもの 囚事前に実施医療機関へ予約(実施医療機関は保健力レンダーをご覧ください) *詳しくは市ホームページをご覧ください



越谷市医師会 蒲生クリニック 原田 章

胃腸が弱い? 過敏性腸症候群かもしれません

過敏性腸症候群は、有病率が10%程度と多くの方が患っている、中部ないし下部消化管における代表的な機能性消化管疾患です。症状として慢性もしくは再発性に腹痛、腹部不快感、便通異常を認

め、排便の回数、便の形状(硬さ)の変化があり、排便により和らぐ腹部の不快感が知られています。過敏性腸症候群は機能性疾患であり、器質的疾患(組織や細胞が変形、変性あるいは

破壊され、形が変わってしまっているような疾患)とは異なり、腸の過剰な運動や、腸の知覚過敏などにより症状が起こることから、検査で原因となる異常が見つかりません。そのため診断は、症状経過および血液検査、便潜血、腹部レントゲン、大腸内視鏡検査等で異常を認めないことの確認で行います。症状から過敏性腸症候群と考えられたとしても、発熱・関節痛・血便・6カ月以内で3kg以上

を減らすことが知られており、ストレスの回避、解消を心がけることも有効です。これらの治療で症状軽減を

熱中症に気をつけましょう!

熱中症は、室内でも多く発生しています。気温が高い日だけでなく、湿度が高い・風が弱い日は注意しましょう。

【熱中症予防のポイント】

- 1. のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。
2. 帽子や日陰で暑さを避け、涼しい服装をしましょう。
3. 暑い日はエアコンを上手に使い、無理をしないようにしましょう。

囚市民健康課 ☎978-3511

令和元年度(2019年度)がん検診無料クーポン券を送付しました

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月下旬に対象者へ送付しました(平成31年(2019年)4月19日現在、市内に住民票を有する方)。

1 1 年4月2日〜11年4月1日生まれの女性 囚乳がん検診: 昭和53年4月2日〜54年4月1日生まれの女性 *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 囚市民健康課 ☎978-3511

旧優生保護法による優生手術などを受けた方へ(一時金を支給します) 平成31年(2019年)4月24日に「旧優生保護法一時金支給法」が成立し、施行されました。国は、法に基づき優生手術などを受けた方に一時金を支給します。

1 1 護のみを理由として手術を受けた方は除く) ②①のほか、同じ期間に生殖を不能にする手術または放射線の照射を受けた方(母体保護や疾病の治療などを目的とする手術等を除く) (受付・相談) 請求書を直接または郵送で旧優生保護法一時金受付・相談窓口(☎330-9301さいたま市浦和区高砂3の15の1。☎0481183112777)へ(土曜・日曜日、祝日を除く。午前9時〜午後5時)。請求書の様式など詳しくは厚生労働省・県・市それぞれのホームページをご覧ください 囚市民健康課 ☎978-3511