



- ・特に記載がない場合、▶会場：保健センター、▶費用：無料
- ・📞の問い合わせ先：健康づくり推進課(☎343-0023東越谷10-31保健センター内)☎960-1100、☎967-5118
- ・📍コバトン：埼玉県コバトン健康マイレージポイント対象事業

ご協力ください 愛の献血

時間▷全血献血…10:00～17:30
▷成分献血…10:00～16:30(年末年始は要予約)

会場イオンレイクタウンmori1階
問越谷レイクタウン献血ルーム☎987-3737 詳細はこちら



●● 休日当番医・薬局 ●●

12月29日(金)～1月3日(水)・8日(祝)の休日当番医・薬局は、今号4面に掲載しています。

予防接種

📍高齢者インフルエンザ予防接種

- ▶期間：1月31日(水)まで
- ▶申込み：市内実施医療機関に直接予約。予約票・説明書は医療機関にあります
- *市外での接種を希望する方は、事前に電話で保健センターへ



新型コロナウイルスワクチン接種
令和5年秋開始接種を実施中

公費での接種は今回で終了する予定です。早めの接種をご検討ください。

- ▶期間：3月31日(日)まで
- ▶対象：初回接種を完了し、前回接種日から3カ月以上経過する生後6カ月以上の方
- ▶接種券の発送：順次発送。手元に未使用の接種券がある方も、「令和5年秋開始接種券」をご使用ください。越谷市に転入してから接種を受けていない方はコールセンターへ
- ▶予約方法：予約サイト、コールセンター



📍新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター☎0120-701-333(9:00～17:00)

薬剤師に直接相談
薬の相談日

12/12(火)、
13:00～15:00

開催日の1週間前までに電話で下記へ

📍越谷市薬剤師会事務局(東越谷10-31保健センター3階)☎960-4100

講座・教室

📍40代から50代を迎えるあなたに「Ki・Re・Iのススメ」～更年期とうまく付き合おう～(全3回)

▶日時・内容：下表のとおり

	日時	内容
第1回	2月2日(金)、13:30～15:30	知ってほしい! 40代からのカラダの変化(講師:堀中医院医師の堀中俊孝さん)
第2回	2月19日(月)、10:00～12:00	・女性のための「健康づくり栄養」老化を防いで身体の中から健康に(講師:明治安田生命保険(相)) ・カラダの変化と上手に付き合おう
第3回	3月6日(水)、10:00～12:00	これからの未来予想図を描いてみよう(講師:埼玉県立大学の兼宗美幸さん)

▶対象：市内在住の女性30人

▶持ち物：筆記用具

▶申込み：12月21日(木)から電子申請、電話



📍コバトンヘルシークッキング「高コレステロール予防の食事」

▶日時：1月25日(土)、10:00～13:00

▶対象：市内在住の方24人

▶材料費：500円

▶持ち物：エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具、上履き

▶申込み：12月12日(火)から電子申請、電話



📍コバトンポイントを集めてグッズをもらおう! ハッポちゃん体操公開練習

▶日時：12月20日(水)、10:00～11:00

▶会場：新方地区センター

▶持ち物：飲み物

▶申込み：12月19日(火)までに電子申請、電話



📍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～

▶日時：1月18日(土)、13:30～15:00

▶会場：保健センター2階多目的会議室

▶講師：越谷くすの木内科医師の大原徳彦さん

▶対象：市内在住の方50人

▶持ち物：筆記用具、健康診査の結果(お持ちの方)

▶申込み：12月8日(金)から電子申請、電話



📍コバトン継続が大事! 糖尿病予防のバランス食教室～講話編～

▶日時：1月26日(金)、10:00～11:30

▶対象：市内在住の方10人

▶持ち物：筆記用具、電卓

▶申込み：12月12日(火)から電子申請、電話



📍コバトンロコモ予防教室

▶日時：1月10日(水)、10:00～11:30

▶会場：蒲生地区センター3階多目的ホール

▶内容：ロコモティブシンドロームについての講義、予防のための体操等

▶対象：市内在住で40歳以上の方8人

▶持ち物：筆記用具、電卓、飲み物、タオル。運動のできる服を着用

▶申込み：12月7日(木)から電子申請、電話



お口と栄養と運動の元気塾～フレイルを予防しよう～(全4回)

▶日時：1月11日(木)・18日(木)・25日(木)・2月29日(木)(フォローアップ講座)、9:30～11:30

▶会場：中央市民会館5階第4～6会議室

▶内容：歯科医師による講話、歯科衛生士による口腔体操、管理栄養士・運動指導士による講話、運動など

▶対象：市内在住で運動制限のない65歳以上の方15人

▶持ち物：筆記用具、運動靴、飲み物、タオル、マスク。運動のできる服を着用

▶申込み：12月8日(金)、9:00から電子申請



📍地域包括ケア課☎963-9163

もしものときは

急病について相談したいとき・緊急で医療機関を探したいとき(歯科・口腔外科・精神科を除く。医療行為は行いません)

電話で看護師に相談する

●埼玉県救急電話相談(24時間、無休)
☎#7119または☎048-824-4199

チャットで相談する

●埼玉県AI救急相談

右記の二次元コードを読み取るか、「埼玉県AI救急相談」で検索



●越谷夜間急患診療所(東越谷10-31越谷市保健所内。無休)
☎960-1000

診療科目	内科・小児科
受付時間	19:30～22:30
診療時間	20:00～23:00

- *小児科は内科的疾患のみの診療です
- *薬の処方原則1日分です
- *電話してからご受診ください

新型コロナウイルスの相談・診療・検査をしたいとき

相談する

●埼玉県コロナ総合相談センター(24時間、無休)
☎0570-783-770

☎050-8887-9553(聴覚障がい者専用)

診療・検査が可能な医療機関を探す

●埼玉県指定診療・検査医療機関検索システム

検索はこちら

