



越谷市薬剤師会
●薬の相談日
1/12(火)・1/22(金)・
2/5(金)
午後1時～3時
▷保健センター2階
*電話での相談はできません

◎栄養士にきいてみよう!
食生活相談(個別)
時陽▽桜井地区センター…1月15日(金)、午前9時15分～11時15分
▽蒲生地区センター…1月19日(火)、午前9時15分～11時15分
▽保健センター…1月21日(木)、午前9時～11時 各3人
受付中。このほかにも事前予約制で随時相談あり

◎歯科健診・相談
～歯つらっ!～ お口の健康
時1月20日(水)、午後1時30分～

健(検)診・相談
対象者は市内在住の方。特に記載がない場合は会場・問合せは保健センター、費用は無料。
◎は事前に保健センターへの申込みが必要です(電話可。申込み順)。電話番号のおかけ間違いにご注意ください。

保健センター
☎343-0022
東大沢1-12-1
978-3511

健(検)診・相談
ガイド

◎産後支援事業
助産師が出産後の母親の身体的、精神的な悩みや不安、新生児の保育などの疑問等の相談や実践的ケア(乳房マッサージ等)を行います。対象は、越谷市に住民票があり、生後4カ月未満のお子さんを母乳育児で育てている方で、次のいずれかに当てはまる方。①初めてお子さんを出産した母親 ②新生児訪

◎リハビリなんでも相談
時1月19日(火)・2月2日(火)、午前9時～11時(予約制) 各3人
ハビリ(機能訓練の方法・腰痛予防・筋力向上など)について、理学療法士や作業療法士による個別相談 受付中

寸劇で学ぶ「認知症予防」講演会
いつまでも自分らしくあるために、認知症を予防する生活を始めてみませんか。
時2月15日(月)、午後1時30分～3時15分(午後1時10分開場)

もしものときは!
急患診療所などの救急医療は、急患(急性の病気の)の診療が対象です。また、医療費が通常と異なる場合があります。
日曜日や祝日に診療を行っている医療機関は、市ホームページや、公共施設にて配布している「越谷市の休日診療・救急医療のご案内」をご覧ください。

休日当番医
事前に各医療機関に電話連絡のうえ、受診してください。

◎高齢者インフルエンザ予防接種の実施期間は1月15日(金)まで
ご希望の方は、お早めに市内の指定医療機関で接種してください。詳しくは、保健カレンダー、市ホームページをご覧ください。
*市外・県外で接種希望の方は、必ず事前に保健センターへご連絡ください

◎陽部市民会館劇場 認知症予防に関する寸劇と講話。出演は認知症ケア研究会劇団いくり 市内在住の65歳以上の方または高齢者支援のための活動に関わる方120人 費無料
時1月18日(月)、午前9時30分から電話または直接左記へ 陽福祉推進課 地域包括総合支援センター ☎963-9163

陽部市民会館劇場 認知症予防に関する寸劇と講話。出演は認知症ケア研究会劇団いくり 市内在住の65歳以上の方または高齢者支援のための活動に関わる方120人 費無料
時1月18日(月)、午前9時30分から電話または直接左記へ 陽福祉推進課 地域包括総合支援センター ☎963-9163

- 1月1日**
▷きたこしキッズクリニック ☎973-0415
北越谷2-4-23/小
▷南越谷たかせクリニック ☎961-5211
南越谷4-9-5 1F/内
▷清水歯科医院 ☎965-2350
東越谷3-7-7/歯・小歯・矯正
▷田中歯科 ☎974-3030
大沢2-4-31/歯・小歯・歯口
- 1月2日**
▷はにゅう整形外科 ☎961-5577
相模町3-139-1/整・リウ・リハ
▷埼玉東部循環器病院 ☎960-7100
大沢3187-1/循・心
▷越谷誠和病院 ☎966-2711
谷中町4-25-5/内・外
▷浅賀歯科医院 ☎985-1271
南越谷1-1-57/歯・小歯・矯正・歯口
▷大袋歯科医院 ☎975-0352
袋山1503-30/歯
- 1月3日**
▷さめしま整形外科 ☎969-1154
赤山本町6-7/整
▷一番ヶ瀬医院 ☎976-8111
平方1973-1/小・内
▷十全病院 ☎964-7377
赤山町5-10-18/外・内
▷松田歯科医院 ☎0120-17-0648
蒲生旭町11-1/歯・矯正・歯口
▷高橋歯科医院 ☎965-4184
弥生町3-25/歯・小歯・矯正
- 1月11日**
▷新越谷アイクリニック ☎988-8686
南越谷1-11-4 東武新越谷ビルプラザ館 2F/眼
▷小島医院 ☎962-8400
東越谷2-6-1/内・胃・小
▷井上歯科医院 ☎986-1631
大成町2-32-1/歯

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、現役医師がわかりやすくお答えします。
時1月19日(火)、午後1時30分～3時30分
陽中央市民会館 陽越谷津田医院
医師の津田達広さんによる講話、質疑応答 各100人 健康診査の結果、筆記用具 受付中。電話または市ホームページから電子申請 陽市民健康課 ☎978-3511

予防接種
問時に体重増加不良を指摘されたお子さんの母親
*自己負担があります。そのうち1人1回のみ1000円を助成します。ご希望の方は、事前に保健センターへご連絡ください

健康情報コラム
お酒に「飲まれない」ための知恵
埼玉県立大学 保健医療福祉学部共通教育科 准教授 田中 健一
お酒は古来より百薬の長とも呼ばれ、正しく付き合えば、ストレスを緩和し、人間関係の潤滑油となります。一方で、過度の飲酒や一気飲みなどの不適切な飲み方をすれば、本人や社会にも害悪となる二面性を持った嗜好品と言えるでしょう。それでは、お酒に「飲まれない」ための知恵とは何でしょうか。

生活習慣病予防セミナー
(脂質異常症・糖尿病・COPD・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!

〈日程等〉 下表のとおり
〈場 所〉 中央市民会館
〈対 象〉 各日100人 〈費用〉 無料
〈持ち物〉 健康診査の結果、筆記用具

日 程	内容・講師	申込み
1/27(水) 14:00～16:00	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の永松仁さん	1/6(水)から
2/3(水) 13:30～15:30	血糖値が高めの方へ 糖尿病予防セミナー 越谷レイクタウン内科医師の藤本まどかさん	1/13(水)から
2/14(日) 13:30～15:30	放っておけない! 肺の生活習慣病 COPD(慢性閉塞性肺疾患)予防セミナー 山口醫院医師の山口文平さん	2/4(木)から
2/25(木) 14:30～16:30	新たな国民病を早期発見! 腎臓病予防セミナー 小尾医院医師の大岡弘之さん	

〈申込み・問合せ〉 市民健康課 ☎978-3511

①お酒を飲んだ時の状態を知ると、飲み始めは、大脳皮質(私たちが物事を考えたり、感じたりする場所)から酔っていきま す。酔うと一脳の働きが麻痺する(ので、大脳皮質による抑制が外れて、ふだんは無口な人が陽気になることに関係します。ところが、酔い潰れるまで飲むと、生命維持に関係する脳幹を除いて、脳全体が「酔った状態」でもともと活動できなくなり、脳幹まで酔いが回ると最悪死に至ります。

②お酒に対する自分の強さを知る: お酒は主に肝臓で代謝(分解)されます。俗に「顔が赤くなる人はお酒に弱い」と言われますが、2割程度はお酒に強い人もいますので、正確に知るにはアルコールパッチテストで確認することが望ましいでしょう。お酒の強さに関連する「アルデヒド脱水素酵素2型」の活性(強さ)は遺伝的に決まっております。本人の約4割は不活性型で全く飲めず、約4割は低活性型です。

③スマートな飲み方を知る: お酒の適量とはどのくらいでしょうか。体重60kgの人が30分以内に飲んだ場合、酔いがさめるまでに約3時間必要(アルコール量(約23g)で換算すると、ビールなら大瓶1本と言われています。なので、ビール大瓶3本を一人で飲めば飲み過ぎと言えましょう。また、日本人の4割以上が「生まれつきお酒に強くない」ので、むやみにお酒を勧めないことも重要です。適量のお酒を適切に飲むことで、楽しいひと時を過ごしましょう。

夜間急患診療所
東越谷10-81 ☎960-1000
【休診日】なし(年中無休)
【診療科目】内科・小児科(内科的疾患)
【受付】午後7時30分～午後10時30分
【診療】午後8時～午後11時
*薬の処方、原則1日分となります。
翌日は、かかりつけ医を受診してください

探す 相談する

＜救急病院・救急医療の案内＞
●埼玉県救急医療情報センター
☎048-824-4199
医療機関(歯科・精神科を除く)を24時間ご案内しています
＜急病に関する相談＞
●小児救急電話相談
#8000または☎048-833-7911
休日や夜間の子どもの急病に関する相談。月曜～土曜日は午後7時～翌朝7時、日曜日・祝日・年末年始は午前7時～翌朝7時
●大人の救急電話相談
#7000または☎048-824-4199
夜間の大人の急病に関する相談。午後6時30分～午後10時30分(毎日)
＜緊急的な精神医療相談＞
●埼玉県精神科救急情報センター
☎048-723-8699
休日や夜間の緊急的な精神医療相談。月曜～金曜日は午後5時～翌朝8時30分、土曜・日曜日・祝日・年末年始は午前8時30分～翌朝8時30分