



保健センター
☎343-0022
東大沢1-12-1

978-3511

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。



◎ヘルシークッキング
「コソコソ 健骨料理教室」
7月21日(木)、午前10時～午後1時 因講話と調理実習 因24人 費500円 申7月7日(木)から

◎楽しく作っておいしく食べよう!
「バランス料理教室」
場時①保健センター…7月27日(水)、午前10時～午後1時 ②蒲生地区センター…8月3日(水)、午前10時～午後1時

市民健康教室日程表

日程	内容
8/3(水)	開講式、身体測定
8/10(水)	埼玉県立大学教授の佐藤雄二さんによる講話と実習「健康的ダイエットのすすめ」
8/17(水)	獨協医科大学越谷病院医師の原健二さんによる講演「生活習慣病予防～10年後の血管をまもるために～」
8/24(水)	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」
9/2(金)	食生活講話
9/7(水)	越谷市歯科医師会歯科医師による講演「大切な歯・口の健康のために(仮)」
9/14(水)	ヘルスマイトの活動紹介と調理実習
9/21(水)	こころの健康づくり講話 閉講式、身体測定

(時間) 午前10時～正午(9/14は午後1時まで)
(会場) 保健センター

午前10時～午後1時(①と②は同じ内容です) 因ヘルスマイト(食生活改善推進員)による講話と調理実習 因各20人 費400円 申7月6日(水)から
◎骨粗しょう症予防教室
(結果説明会)
場時①保健センター…7月11日(月)・20日(水) ②中央市民会館…7月22日(金) ③桜井地区センター…8月5日(金)、いずれも午後1時30分～3時30分 因①～③ 因講話と調理実習 因24人 費500円 申7月12日(火)から

◎はじめてさんの男の料理教室
「夏野菜料理で夏を味わおう」
7月29日(金)、午前10時～午後1時 因講話と調理実習 因24人 費500円 申7月12日(火)から

◎痛み予防教室「膝痛編」
膝痛の原因を知り、運動で予防しよう
8月9日(火)、午後2時～3時30分 陽増林地区センター 因理学療法士による膝痛についての講話と家庭でできる体操やストレッチを学びます 因市内在住で医師による運動制限のない方20人 因筆記用具、運動のできる服装、バスタオル、水分補給用の飲み物 申7月12日(火)から

◎乳幼児の身長・体重が自由に計測できます
7月21日(木)、午前9時～11時、午後1時～3時 陽保健センター2階プレイルーム

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、公共施設で配布している「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 ●●●

診療時間は、医療機関や診療内容によって異なります。事前に各医療機関に電話連絡のうえ、受診してください。

7月18日

- ▷越谷西口皮膚科医院 ☎964-3549 赤山本町8-5/皮
- ▷岡野クリニック ☎969-0223 赤山本町7-2/内・小・呼・循・ア・レ・リ・ハ
- ▷コシガヤデンタルクリニック ☎962-9141 越ヶ谷1-12-26木田ビル102/歯・小・歯・矯・歯

●●● 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 ●●●

<急病に関する相談>

- 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。月曜～土曜日は午後6時30分～午後10時30分、日曜日・祝日・年末年始は午前9時～午後10時30分
- 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

<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
- <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

◎栄養士にきてみよう!
食生活相談(個別)
7月8日(金)、午前9時～11時 因3人 申受付中。このほかにも事前予約制で随時相談を受け付けています

◎歯科健診・相談
7月20日(水)、午後1時30分～3時 陽老人福祉センターひのき荘 因フラスティング指導など 因60歳以上の方20人

◎がん検診無料クーポン券を送付しました
4月20日現在、市内在住で対象になる方へ、6月下旬に子宮頸がん検診および乳がん検診の無料クーポン券を送付しました。必ずご確認ください。

◎乳がん検診…平成27年4月2日～28年4月1日に①40歳になった女性 ②45・50・55・60歳になった女性のうち、平成23～27年度に一度も越谷市が実施する乳がん検診を受けていない女性
*対象者でクーポン券が届く前に、今年度、市が実施する上記の検診を受診された方は、領収書を必ず保管しておいてください

健康情報コラム

「お薬の飲み残し」困ったら「かかりつけ薬剤師」へ

越谷市薬剤師会 藤助薬局 高橋 直三郎

お薬を飲んでいる方は「お薬を飲み忘れてしまった」という経験が多いのではないのでしょうか。高齢になるほどその傾向が多くなるといわれており、ある調査によると後期高齢者の調査対象者のすべてに多かれ少なかれ薬の飲み残しがみられたとのこと。厚生労働省は後期高齢者の薬剤費から推計すると残薬には後日ご連絡します。

「薬の種類が多すぎるから」「生活習慣が服用時点と合わないから」「薬の説明がよく分からないから」等の理由で飲み残してしまう例もありません。いずれにせよ疾患の悪化を招く可能性もあり、このような場合は医師または薬剤師にご相談ください。薬剤師は薬を適正に服用できるようにお手伝いします。

お薬が必要になった時はふだんから利用しやすい薬局、何でも相談できる薬剤師をかりつけとして決めておくことが安心です。かかりつけ薬剤師が使用記録(薬歴)を作り、薬剤管理や服薬指導を行い、薬の効果や副作用等について継続的に確認し、飲み残しや飲み忘れがないよう薬物治療をサポートしていきます。さらに複数の医療機関からの処方薬や市販の薬についても一元的かつ継続的に管理して薬の重複や相互作用をチェックすることもできます。在宅で療養中の方には自宅へ訪問して薬剤管理や服薬指導を行うこともできます。必要な時は休日や夜間でも相談を受けられるよう連絡体制を整えています。

薬局にいる「かかりつけ薬剤師」をぜひ利用してみてください。

●薬の相談日
7/8(金)・7/25(月)
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

お薬を飲んでいる方は「お薬を飲み忘れてしまった」という経験が多いのではないのでしょうか。高齢になるほどその傾向が多くなるといわれており、ある調査によると後期高齢者の調査対象者のすべてに多かれ少なかれ薬の飲み残しがみられたとのこと。厚生労働省は後期高齢者の薬剤費から推計すると残薬には後日ご連絡します。

お薬が必要になった時はふだんから利用しやすい薬局、何でも相談できる薬剤師をかりつけとして決めておくことが安心です。かかりつけ薬剤師が使用記録(薬歴)を作り、薬剤管理や服薬指導を行い、薬の効果や副作用等について継続的に確認し、飲み残しや飲み忘れがないよう薬物治療をサポートしていきます。さらに複数の医療機関からの処方薬や市販の薬についても一元的かつ継続的に管理して薬の重複や相互作用をチェックすることもできます。在宅で療養中の方には自宅へ訪問して薬剤管理や服薬指導を行うこともできます。必要な時は休日や夜間でも相談を受けられるよう連絡体制を整えています。

薬局にいる「かかりつけ薬剤師」をぜひ利用してみてください。

◎リハビリなんでも相談
7月19日(火)・8月2日(火)、午前9時～11時(予約制) 因リハビリ(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 申受付中

◎がん検診無料クーポン券を送付しました
4月20日現在、市内在住で対象になる方へ、6月下旬に子宮頸がん検診および乳がん検診の無料クーポン券を送付しました。必ずご確認ください。

◎乳がん検診…平成27年4月2日～28年4月1日に①40歳になった女性 ②45・50・55・60歳になった女性のうち、平成23～27年度に一度も越谷市が実施する乳がん検診を受けていない女性
*対象者でクーポン券が届く前に、今年度、市が実施する上記の検診を受診された方は、領収書を必ず保管しておいてください