健康ガイド

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の会場・問い合わせは市民健康課（保健センター）、費用は無料。◎は事前に市民健康課への申し込みが必要です（電話可。申し込み順）。電話番号のおかけ間違いにご注意ください。

講座・教室

◎痛み予防教室～腰痛編～
腰痛の原因を知り、運動で予防しましょう。
時2月22日㈮、午前10時～11時30分　場蒲生地区センター　内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　対市内在住で医師による運動制限のない方15人　持運動のできる服装、水分補給用の飲み物、バスタオル、筆記用具　申2月8日㈮から

◎痛み予防教室～膝痛編～
膝痛の原因を知り、運動で予防しましょう。
時3月6日㈬・20日㈬、午前10時～11時30分（全2回）　内理学療法士による膝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　対市内在住で医師による運動制限のない方20人　持運動のできる服装、水分補給用の飲み物、バスタオル、筆記用具　申2月13日㈬から

●ハッピちゃん体操公開練習
時場▽2月18日㈪…大相模地区センター　▽3月1日㈮…保健センター。いずれも午前10時～11時30分　持水分補給用の飲み物　申当日会場へ

◎手間なく簡単！　基礎から学ぶ男の料理教室「さばの味噌煮を作る」
時2月26日㈫、午前10時～午後1時　内講話と調理実習　対24人　費500円　申受付中

◎予防が大事！　「糖尿病講座」
時3月11日㈪、午前10時～11時　内糖尿病を予防する食生活　対10人　申受付中

◎ヘルシークッキング「脂質異常症を予防する食事に挑戦」
時2月28日㈭、午前10時～午後1時　内講話と調理実習　対24人　費500円　申受付中

◎楽しく作っておいしく食べよう！　「カロリー控えめ料理教室」
時場▽2月20日㈬…大相模地区センター　▽2月27日㈬…保健センター。いずれも午前10時～午後1時　内ヘルスメイト（食生活改善推進員）による講話と調理実習　対各20人　費400円　申受付中

◆お口と栄養と運動の元気塾～フレイルを予防しよう～
時3月7日㈭・14日㈭、午前9時30分～11時30分（全2回）　場保健センター　内歯科医師・歯科衛生士・管理栄養士・運動指導士による講話、運動、口腔（こうくう）体操など　対市内在住で運動制限のない65歳以上の方40人　費無料　持筆記用具、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　申2月7日㈭から直接または電話で左記へ　問地域包括総合支援センター（第二庁舎1階）☎963＝9163

◆認知症サポータースキルアップ講座～入門編～
認知症サポーター養成講座を受講し、さらに知識を深めたい、対応方法を学びたい方向けの講座です。
時3月2日㈯、午前10時～正午　場大相模地区センター多目的ホール　内認知症の方への接し方のヒントを学ぶロールプレイ、家族の体験談など　対市内在住・在勤で認知症サポーター養成講座を受講したことのある方40人　持筆記用具、オレンジリング（紛失した場合は申し込み時にお伝えください）　費無料　申2月5日㈫から直接または電話で左記へ　問地域包括支援センター川柳・大相模（老人福祉センターひのき荘内）☎990＝0753（土曜・日曜日、祝日を除く。午前9時～午後5時30分）

◆フレイル予防講座＆体力テスト
時2月27日㈬、午前9時30分～正午　場中央市民会館3階ホール　内介護されずに健康寿命を延ばすための健康講座と体力テストを行います　対市内在住で60歳以上の方30人　費無料　申2月20日㈬までに電話で左記へ　問越谷市シルバー人材センター☎967＝4311

↖13面へ続く

おやこで簡単パエリアをつくろう
春のおやこ料理教室

〈時　間〉3月2日（土）、午前10時～午後1時
〈場　所〉保健センター
〈内　容〉ヘルスメイト（食生活改善推進員）による講話と調理実習

おいしいパエリアの作り方を学びましょう

〈対　象〉小学生と保護者10組
〈費　用〉1人200円
〈申込み〉受付中。直接または電話で下記へ
問市民健康課☎978－3511

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、ご受診ください。

2月11日（祝）
▷かがやき眼科皮膚科クリニック
☎999-6071　相模町3-244-9／眼・皮
▷おおばクリニック　☎970-0800
北越谷2-32-1／内・循内
▶せんげん台くすのき通り歯科
☎973-7913　千間台西1-8-9千間台ガーデン1F／歯・小歯・矯歯・歯口

夜間急患診療所

東越谷10-31　☎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
＊薬の処方は、原則1日分となります。翌日は、かかりつけ医をご受診ください

探す 相談する

〈急病に関する相談・緊急に受診できる医療機関の案内〉
●埼玉県救急電話相談
#7119または☎048-824-4199
24時間365日実施。急な病気やけがに関して、看護師の相談員が受診すべきかどうかなどをアドバイスします。また、緊急に受診できる医療機関（歯科・口腔外科・精神科を除く）もご案内します。
＊救急電話相談は、医療行為ではなく、相談者への電話でのアドバイスを行うものですのでご了承ください

〈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

越谷市薬剤師会 薬の相談日（要予約）
2/12（火）・26（火）・3/12（火）
午後1時～3時、越谷市薬剤師会事務局（中町6-6）
☎960－4100
＊相談日の1週間前までに電話でご予約ください

健康情報コラム

「処方箋」って？

越谷市薬剤師会
薬樹薬局越谷　小峯　良美

処方箋には、使用期限が書いてあるのをご存じですか。小さく4日以内とあります。例えば、3月1日㈮発行のものは3月4日㈪までです。土曜・日曜日、祝日も含まれます。期限が切れてしまうと紛失扱いと同様、再発行は全額自己負担となってしまいますのでご注意ください。
最近では、ファクスやスマートフォン電子薬手帳の処方箋送信が便利です。お薬のチェックや用意ができるので、待ち時間も有効になります。その際も使用期限内に薬局へ持参してくださいね。
では、ここからは処方箋でお薬を出してもらう時のいろいろな方法を説明します。

〈一包化（いっぽうか）〉　多くの薬をまとめてパックする方法です。薬をバラして機械でパックし、飲む時点や名前・日付を印刷できるものもあり、処方にお時間はかかりますが間違いなく服用してもらえる方法のひとつです。

〈残薬調整〉　「この薬余りあるから今日要らない。減らしてくれる？」など、飲めなかった理由や事実も、薬剤師が一緒に考慮していきます。医師は指示通りに服用しているものとして症状を診ています。断捨離のように、かかりつけの薬局へ残薬を持参してみませんか。

〈保険割合〉　自己負担1割～3割、公費負担など保険は複雑です。保険調剤とは「保険」で賄われているものですので、病院と同様に保険証など毎月の提示が必要です。期限切れや番号間違いがあると大変です。いつもの薬局でも、処方箋やお薬手帳、保険証等の提出を毎回お願いします。市販の薬と違うため、処方箋なしで不足分だけ買うことは難しいのです。
「大切な文書」の処方箋をもらったら確認をしましょう。その際に数字や書き込みなどを行うと犯罪行為になります。内容訂正などは病院で直してもらいましょう。薬局への伝言などは別紙へお願いします。
およそ隔年で法律の変更があり、そのたびに少しずつ様式も変わっています。処方箋もお薬も大切に扱って永く健康を保ちましょう。