



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。

健(検)診・相談



◎リハビリなんでも相談
時陽①3月8日(金)：ひのき荘
②3月14日(木)：ゆりのき荘
③3月19日(火)：保健センター。いずれも午前9時～11時 囚リハビリ(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①②当日会場へ ③受付中

「いのちって、あったかい」
3月は「いきる」を支える自殺対策強化月間です

毎年3月は、卒業や就職・転職など生活環境が変化する時期であるため、ストレスがかかりやすく、自殺者数が増える傾向にあります。そのため、毎年3月が「自殺対策強化月間」に定められました。

が、自殺により命をなくしてしまいます。自殺は身近な問題です。健康面や経済面、家庭不和などの要因が重なることで、自殺に至るといわれています。ふだんの生活の中で、心配や不安なことはありませんか。眠れない、気分が沈む、やる気が

出ないなど、どうしたらよいか悩んだり、困ったりすることはありませんか。一人で、またはご家族だけで解決しようと思わず、遠慮なくご相談ください。精神保健支援室では、こころの健康に関する相談も随時受け付けています。 囚精神保健支援室(第三庁舎1階) ☎963-9214

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。
3月21日(祝)
▷こしがや脳神経外科
☎988-7892 蒲生寿町5-7越谷
メディカルビル1階/脳・神内
▷南越谷内科クリニック
☎989-0006 南越谷1-6-62/内・小・リウ
▷やまざき歯科 ☎971-8884
袋山1347-6ジャングリ2階
/歯・小歯・歯口

●● 夜間急患診療所 ●●

東越谷10-31 ☎960-1000
【休日】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やるものですのでご了承ください
〈緊急な精神医療相談〉
●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

お知らせ




●平成30年度特定不妊治療費および早期不妊検査費・不育症検査費助成の申請受け付けが終了します
*現在は受け付けていません

講座・教室



◎ヘルシーッキング「腎臓の元気を保とう! 香り活用減塩料理に挑戦」
時3月19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

平成31年(2019年) 3月1日(金)～7日(木) 子ども予防接種週間です



骨粗しょう症検査の申し込みは往復はがきまたは電子申請です
●平成31年度(2019年度)骨粗しょう症検査
骨粗しょう症検査の申し込みは往復はがきまたは電子申請です
囚平成30年度に特定不妊治療および不妊・不育症検査を受けた方 囚3月31日(日)まで(消印有効)に必要な書類を直接または郵送で市民健康課(土曜・日曜)

時3月14日(木)、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
◎カモン! ビギナー 基礎から学ぶ男の料理教室「五目ずしをつくる」
時3月14日(木)、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

愛の献血

越谷レイクタウン献血ルーム(イオンレイクタウンmori 1階)☎987-33737)で献血ができます。全血献血は午前9時45分～午後5時30分、成分献血は午前9時45分～午後4時30分です。そのほかの献血できる場所は日本赤十字社ホームページで検索できます。 囚保健総務課☎973-7530

あなたもヘルスマイトとして活躍しませんか?

～越谷市食生活改善推進員を紹介します～
食生活は健康づくりの基本です。皆さんも私たちと一緒に、地域の健康づくりや食育に取り組んでみませんか。
食生活改善推進員とは
地域の皆さんと共に、食生活を通じて元気で活力ある健康なまちづくりを推進していくボランティアです。全国に協議会組織を持ち、「ヘルスマイト」の愛称で活動しています。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、会員どうしの研修や学習会で得た知識や技術を、料理教室



みんなで作る料理は楽しいね!



一日に必要な野菜の量は何gかな?



ヘルスマイトになりたい方をお待ちしています!

新規会員の声
・自己流だった料理も、仲間と勉強し合い、今ではおいしく健康的な食事が作れるようになりました
・塩分やカロリーの勉強をしていくうちに、私生活でも減塩やカロリーダウンの工夫をするようになりました
食生活改善推進員になるためには
いつでも、どなたでも入会できます。入会後は会員どうしの研修のほか、ヘルスマイト養成講座である「市民健康教室」で基礎知識を学習しますので資格等は必要ありません。お気軽にお問い合わせください。
1 囚市民健康課☎978-3550

越谷市薬剤師会 薬の相談日(要予約)
3/12(火)・26(火)・4/9(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