

コバトン

生活習慣病予防セミナー

(脂質異常症・腎臓病)

生活習慣病の基礎知識と予防方法について、医師が分かりやすく解説します！

日時	内容・講師	申込み開始日
1/15(水) 15:00 ～17:00	コレ、ステ(捨て)よう！ 脂質異常症予防セミナー まつもと内科 松本和久さん	受付中
2/20(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 大園弘之さん	1/15 (水)

*いずれも医師による講話と質疑応答を行います

<会場> 中央市民会館5階第4～6会議室

<定員> 各100人

<持ち物> 健康診査の結果、筆記用具

<申込み> 電話で下記へ

問市民健康課☎978-3511

予防接種

健康マイレージポイントの対象事業です。

コバトンは、埼玉県コバトン健康マイレージポイントの対象事業です。

●高齢者インフルエンザ予防接種

時1月31日(金)まで 陽市内実施医療機関 問事前に市内実施医療機関へ

●高齢者肺炎球菌予防接種

時3月31日(火)まで 陽市内実施医療機関 問市内在住で、次の①または②のいずれかに該当し、23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を初めて接種する方。①平成31年(2019年)4月1日～令和2年(2020年)3月31日に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳・101歳以上になる ②接種日に60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器

市民健康課

(保健センター)

☎343-0022

東大沢1-12-1

☎978-3511

健康ガイド

健(検)診・相談

●口腔がん検診・歯周病検診の実施期間は2月15日(土)まで

ご希望の方はお早めに、市内

予防接種はお早めに

機能、免疫不全で身体障害者手帳1級を持っている、または同等の障がいがあり、医師の診断書がある 置3000円(費用が無料になる方がいます。詳しくは市民健康課へ) 問市内実施医療機関へ事前に予約

*接種する際は「高齢者肺炎球菌予防接種受診券」が必要で

す。今年度65歳になる対象者には平成31年4月上旬に受診券を送付しました。受診券がない場合は、事前に市民健康課へ申請してください。

*市外で接種を希望する方は事前にご連絡ください

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。

12月28日～令和2年1月5日に診療を行っている医療機関を市ホームページに掲載しています。受診するときは、事前に各医療機関に電話でご確認ください。

● 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。

1月1日(祝)

▷アオキクリニック ☎962-5560
瓦曾根2-9-20/内
▷田代クリニック愛 ☎984-7124
相模町6-484/内
▷南越谷メンタルクリニック ☎990-6636
南越谷4-13-12アンジェロ新越谷2階/心療精
▷ふるさわ歯科医院 ☎985-7777
南越谷4-16-7 南越谷秋元ビル1階/歯・小歯・矯正・歯外
▷山本歯科クリニック ☎976-6874
袋山1391-1/歯・小歯

1月2日(木)

▷越谷駅前クリニック ☎992-8010
弥生町17-1 越谷ツインシティA301-1/内・循環
▷越谷誠和病院 ☎966-2711
谷中町4-25-5/内・外(外科は9:00～12:30)
▷北辰病院 ☎985-3333 七左町4-358/精神・心療
▷ただしファミリー歯科クリニック ☎971-0007
弥十郎705-5/歯・小歯
▷寺内歯科医院 ☎966-2225
赤山町5-5-16/歯

1月3日(金)

▷蒲生クリニック ☎988-7766
蒲生町19-6 グランデール1階/内・消内
▷越谷レイクタウン内科 ☎967-5012
レイクタウン8-10-6 レイクタウンDMビル2階/内・糖内
▷南埼玉病院 ☎965-1151 増森252/精神・心療
▷岡野歯科医院 ☎989-8777
相模町2-157-1/歯・小歯
▷ハズミ歯科クリニック ☎963-6482
越ヶ谷1-9-22/歯・小歯・矯正

1月13日(祝)

▷おおさとファミリークリニック ☎971-3043
大里193-1 大里メディカルプラザ2階/内
▷川原眼科 ☎954-9887 袋山1403-1/眼
▷藤田歯科医院 ☎970-8000
大沢3-6-1 パルテきたこし1階/歯・小歯・矯正・歯外

●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

時1月21日(火)、午後1時～3時

陽中央市民会館 問医師による講話・質疑応答。講師は越谷津田医院医師の津田達広さん

問100人 問健康診査の結果、筆記用具 問電話または市

●栄養士にきく! 食生活なんでも相談

時1月9日(木)、午前9時～11時

問栄養士による生活習慣病予防等の個別相談 問3人 問受付中。このほか、事前予約制で随時相談あり

●歯科健診・相談、歯の健康

健康長寿の第一歩

時1月15日(火)、午後1時30分～3時

問児童館ヒマワリ 問歯

健康情報コラム

健康長寿を目指して「フレイル」対策が始まります

埼玉県立大学保健医療福祉学部 共通教育部 教授 栗田 卓也

日本人の平均寿命は2018年には男性が81・25歳(世界第3位)、女性が87・32歳(世界第2位)となっています。一方、介護や人の助けを借りずに日常生活ができる健康寿命は男性が72・14歳、女性が74・79歳と平均寿命より10年くらい短く、多くの人が長期間にわたり介護を受けているのが実態です。

わが国ではこれまで生活習慣病対策に重点が置かれ、特定健診(メタボ健診)などが行われてきました。しかし、超高齢社会を迎え、メタボとは対極とも言えるフレイルが最近注目されています。フレイルは虚弱を意味する英語に基づき言葉ですが、老化に伴う心身の衰えた状態を示します。フレイルは放置すれば高

● 夜間急患診療所 ●

【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
【住所】東越谷10-31
【電話】048-960-1000
*薬の処方は、原則1日分となります。翌日は、かかりつけ医を受診してください
*受診の際は、事前に電話のうえ、健康保険証等をお持ちください

● 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。

●埼玉県AI救急相談

急な病気やけがに関して、チャット形式で相談した内容をもとにAI(人工知能)が受診すべきかどうかなどをアドバイスします。詳しくは、「埼玉県AI救急相談」で検索してください。

*いずれも医療行為ではなく、相談者へのアドバイスを行うものです

<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、祝日、年末年始は午前8時30分～翌朝8時30分

科健診・相談、ブラッシング指導。治療は行いません 問20人 問電話または市ホームページから電子申請で申し込み

●リハビリなんでも相談

時1月9日(木)：ゆりのき荘

①1月21日(火)：保健センター

②1月24日(金)：けやき荘

③1月24日(火)：保健センター

④2月4日(火)：保健センター

⑤3月4日(火)：保健センター

⑥3月11日(火)：保健センター

⑦3月18日(火)：保健センター

⑧3月25日(火)：保健センター

⑨3月25日(火)：保健センター

⑩3月25日(火)：保健センター

⑪3月25日(火)：保健センター

⑫3月25日(火)：保健センター

⑬3月25日(火)：保健センター

⑭3月25日(火)：保健センター

⑮3月25日(火)：保健センター

⑯3月25日(火)：保健センター

⑰3月25日(火)：保健センター

⑱3月25日(火)：保健センター

⑲3月25日(火)：保健センター

⑳3月25日(火)：保健センター

㉑3月25日(火)：保健センター

㉒3月25日(火)：保健センター

㉓3月25日(火)：保健センター

㉔3月25日(火)：保健センター

㉕3月25日(火)：保健センター

㉖3月25日(火)：保健センター

㉗3月25日(火)：保健センター

㉘3月25日(火)：保健センター

㉙3月25日(火)：保健センター

㉚3月25日(火)：保健センター

㉛3月25日(火)：保健センター

㉜3月25日(火)：保健センター

㉝3月25日(火)：保健センター

㉞3月25日(火)：保健センター

㉟3月25日(火)：保健センター

㊱3月25日(火)：保健センター

㊲3月25日(火)：保健センター

㊳3月25日(火)：保健センター

㊴3月25日(火)：保健センター

㊵3月25日(火)：保健センター

㊶3月25日(火)：保健センター

㊷3月25日(火)：保健センター

㊸3月25日(火)：保健センター

㊹3月25日(火)：保健センター

㊺3月25日(火)：保健センター

越谷市薬剤師会

薬の相談日(要予約)

1/21(火)・2/25(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

学療法士や作業療法士による個別相談 問各回8人 問①③当日会場へ ②④受付中

時…日時・期間 陽…会場 内…内容 問…対象・定員 費…参加費・入場料 持…持ち物 申…申込み 問…問合せ 特に記載がない場合の問い合わせは保健センター☎978-3511へ