

40代から50代を迎える貴女に

# 『Ki・Re・Iのススメ』

～更年期とうまく付き合おう～

〈日 時〉 3月2日(月)、午前10時～正午

〈場 所〉 中央市民会館4階会議室A・B

〈内 容〉 テーマ「これからの未来予想図を描いてみよう～40代からをいきいき過ごすために～」。講師は埼玉県立大学の兼美幸さん

〈対 象〉 市内在住の女性40人

〈持ち物〉 筆記用具

〈申込み〉 受付中。電話で下記へ。下記の二次元コードから電子申請でも申し込みできます

問市民健康課 ☎978-3511



市民健康課  
(保健センター)  
☎343-0022  
東大沢1-12-1



☎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

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。

### 2月11日(祝)

▷産婦人科菅原病院 ☎964-3321

越ヶ谷1-15-2/産

▷武重医院 ☎975-0405

袋山1418-2 Nビル2階/内・外・消内・ア・レ・皮

▶きた歯科クリニック ☎963-4618

東越谷6-27-13/歯・小歯・矯正

### 2月24日(休)

▷さくら皮膚科クリニック ☎964-1222

東越谷6-27-14/皮

▷しもかわクリニック ☎970-7770

袋山2048-1/内・小

▶栗田歯科医院 ☎964-0700

東越谷10-110-14/歯・小歯

## 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・日曜日、祝日は午前8時30分～翌朝8時30分。



## 講座・教室

◎旬の野菜をおいしく食べよう! ヘルシークッキング



時 ①2月19日(水) ②3月9日(月)。いずれも午前10時～午後1時 因テーマは①「女性の健康

◎ラク楽! 男の料理教室 日 本のお味を食べ歩き

①2月25日(火) ②3月5日(金)から

「大事なこと」②「大事な腎臓のために」。いずれも講話と調理実習

①腰痛編:2月21日(金) ②膝痛編:3月4日(水)・18日(水)(全2回)。いずれも午前10時～11時30分

## 越谷市薬剤師会 薬の相談日(要予約)

2/25(火)・3/10(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

### 早めの花粉症対策を

越谷市薬剤師会 藤田 照子



この冬はインフルエンザの流行も早く、花粉症対策が望まれる季節が近づいてきました。花粉症患者も増加傾向にあり、当人にとっては悩みの種です。いろいろな花粉対策がありますが、私からは花粉

症薬の早めの服用をお勧めします。発症後の服薬が一般的ですが、花粉症の薬では症状が出てなくても服用を始めるのが軽いついで済みます。花粉症の発症前の服用は保険医療でも認められています。

花粉症薬は抗アレルギー剤、ステロイド薬、点鼻薬、点眼薬等さまざまですが、医師が患者さんの症状に合った医薬品を処方します。私たち薬剤師は、薬の説明、服薬方法、飲み合わせなど、患者さんに正しく安全に服用してもらうようにします。

最後に、病院・医院、薬局に行く時は「お薬手帳」を忘れずに持参してください。お薬手帳には、ご自身の気になったこと、質問、疑問、何でも書き留めていただければ結構です。自分のお薬日記としてぜひ活用ください。



音楽に合わせて楽しく運動してみませんか

●ハップちゃん体操公開練習 健康づくりのためにあなたも参加してみませんか。公開練習

①2月7日(金)から ②2月14日(金)から

ハップちゃんグッズがもらえます(数に限りがあります)。

2月6日(木)から直接または電話で左記へ 問地域包括支援センター 出羽(出羽地区センター) ☎985-3303(土曜・日曜日、祝日を除く。午前9時～午後5時30分)

①中央市民会館5階第4～6会議室 ②北部市民会館4階ホール ③理学療法士または作業療法士による講話の説明、体験、個別相談(説明会終了後、希望者のみ)。いずれの会場も同じ内容です。問市内在住で運動制限がなく介護予防リーダーの活動に関する20歳以上の方40人 問無料 問2月7日(金)、午前9時から電話で左記へ

◎おいしいランチで健康づくり! 「カロリー控えめ料理教室」

①2月26日(水)、午前10時～午後1時 問南越谷地区センター、保健センター ②ヘルスマイト(食生活改善推進員)による講話と調理実習。いずれの会場も同じ内容です 問各会場24人 問400円 問受付中



認知症予防についても学びます

◆介護予防リーダー養成講座 明会 ①3月2日(月) ②3月4日(水) 問地域包括ケア推進課 ☎963-9163