

**市民健康課**  
(保健センター)  
☎343-0023  
東越谷10-31

市立病院  
越谷市保健所  
★保健センター

☎960-1100



**コバトン 生活習慣病予防セミナー**

(脂質異常症・糖尿病)

| 日時                           | 内容/講師  | 申込み開始日  |
|------------------------------|--|---------|
| ①10/21(水)<br>13:30<br>~15:30 | コレステ(捨て)よう!<br>脂質異常症予防セミナー/越谷駅前クリニック医師 永松仁さん | 9/9(水)  |
| ②11/11(水)<br>14:30<br>~16:30 | 血糖値が高めの方へ~糖尿病<br>予防セミナー/越谷レイクタウン内科医師 藤本まどかさん | 10/7(水) |

〈会場〉 ①中央市民会館4階第16~18会議室  
②保健センター多目的会議室  
〈定員〉 各日60人  
〈持ち物〉 健康診査の結果、筆記用具  
〈申込み〉 申し込み開始日から電話または下記の二次元コード(市ホームページ)から電子申請で申し込みできます



①脂質異常症予防セミナー ②糖尿病予防セミナー

問市民健康課☎960-1100

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。◎は事前に保健センターへの申し込みが必要です(電話可。申し込み順)。電話番号のおかけまちがいに注意ください。

**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。**

新型コロナウイルス感染症対策として各種事業を中止または延期する場合があります。詳しい状況は、市ホームページに随時掲載しています。

●肺がん・結核検診(集団) 時陽広報しがやお知らせ版8月号または市ホームページや保健ガイドでご確認ください

胸レントゲン検査、喀痰検査(必要な方のみ) ④40歳以上の方(昭和56年3月31日以前に生まれた方) (今年度個別検診

**各種健(検)診・受診および教室などの参加の際は必ずマスクを着用してください。発熱・せきなどの症状がある方は受診をお控えください。**

**健(検)診・相談**

●1歳6か月児・3歳児健康診査

**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。
- 9月21日(祝)**  
▷レイクタウン眼科 ☎988-7245  
レイクタウン8-10-6レイクタウンDMビル3階/眼科  
▷まつもと内科 ☎970-4976  
北越谷4-3-12プリアンレジデンス102/糖内・内・内泌  
▷平井歯科クリニック ☎964-8081  
南越谷3-16-2/歯・小歯・矯正
- 9月22日(祝)**  
▷あおき整形外科 ☎954-4000  
千間台東1-4-1/整リハ  
▷大越医院 ☎976-5102  
平方1705-1/内・循内・小  
▷中井歯科クリニック ☎975-8228  
東大沢3-1-20/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】960-1000  
\*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  
\*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、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)

9/8(火)・29(火)・10/6(火)

午後1時~3時、越谷市薬剤師会事務局(東越谷10-31保健センター3階)☎960-4100  
\*相談日の1週間前までに電話でご予約ください

**9月は がん検診月間です。**

がん検診を受診しましょう

●栄養士にきく! 食生活なんでも相談

時9月8日(火)、午前9時~11時  
①栄養士による生活習慣病予防等の個別相談 ③3人 ④受

時9月16日(水)、午後1時30分~3時 ⑤保健センター ⑥歯科

●歯つらつ! お口の健康

時9月16日(水)、午後1時30分~3時 ⑦保健センター ⑧歯科

**デンタル スマイル**

**歯ぎしり**

最近、皆さんは良く寝られていますか。長雨が続きまして気温が夏らしからぬ天気でしたが、梅雨明けより猛烈に暑さがやってきました。

寝苦しい夜ともなると、すぐストレスを感じるようになりますね。睡眠中にストレスを感じると「歯ぎしり」の原因になったりすることもある。

最近、皆さんは良く寝られていますか。ご家族やパートナーに歯ぎしりを指摘されたら、朝起きたときにあごにおもだるい疲れを感じて歯ぎしりを自覚される方もいらっしゃるのではなからぬと思います。歯ぎしりにはコリコリツと音が鳴るグライインディング、いわゆる食いしばって音が鳴らないクレンジング、カチカチカチツと音を立てて上下の歯を合わせて音が鳴るタッピングの3タイプに分類されます。歯ぎしりの原因にはストレスのほか生活習慣の乱れや飲酒過多、逆流性食道炎などがあるようです。対策としては、食事・運動・睡眠に挙げられる生活習慣を規則正しく行い、バランスのとれた生活を送ることも、寝具などを変更して睡眠の質を向上させることです。

就寝前にパソコンやタブレットを長時間使用し、ブルーライトを長く見続けると睡眠の質が低下するという報告があります。私たち歯科で出来ることは、「ナイトガード」なるマウスピースを作成し就寝前に装着して寝た状態で睡眠のサポートをさせていただきます。材質は軟性のシリコンや樹脂などいくつかに分かれます。上のあごに就寝前に装着し慣れない方でも2週間もあれば付けたまま就寝出来るようになります。またマウスピースを装着して朝のあごの痛みや重いだるさが軽減したと話す方も多数いらっしゃるので、やはり就寝時における歯ぎしりでの歯やあごに対するダメージが知らないうちにあるものなのです。ナイトガードは健康保険適応です。かかりつけの歯科の先生にご相談いただくのが良いと思います。

付中。このほかにも事前予約制で随時相談を受付中

●歯つらつ! お口の健康

時9月16日(水)、午後1時30分~3時 ⑤保健センター ⑥歯科

●医療保険未加入の方の健康診査(集団)

新型コロナウイルス感染症予防として3密を避けるために、今年度は予約制で実施します。直接会場に来て受診できません

**予防接種**

●ロタウイルス予防接種が定期接種になります

10月1日(木)から、ロタウイルス

ス予防接種が定期予防接種になります。

●対象 令和2年(2020年)8月1日以降に生まれた方。対象の方に9月下旬から順次通知を送付します

\*10月1日以前に接種した場合は、8月1日以降に生まれた方でも公費対象外となります