



市民健康課
(保健センター)
☎343-0023
東越谷10-31

越谷市保健所
★保健センター
☎960-1100

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)。電話番号のおかけ間違いにご注意ください。
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。

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。

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。右記の二次元コードからもご覧いただけます。



*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17:00～翌8:30、土曜・日曜日、祝日、年末年始は8:30～翌8:30。

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。

| | | | |
|---------|---|----------|-------------------------------------|
| 11/3(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 | 11/23(祝) | 河本眼科医院(中町5-1)☎962-7204／眼 |
| | 中村医院☎987-5261(大成町2-113)／内・小(1歳以上) | | おきつ内科クリニック(新越谷1-26-1)☎999-6728／内・消内 |
| | 野口歯科クリニック(平方1833-6)☎978-6321／歯・小歯 | | 齊藤歯科医院(袋山228)☎978-1659／歯 |

夜間急患診療所(年中無休)

| | | | |
|------|---------------------|----|-------------|
| 問合せ | ☎960-1000(東越谷10-31) | 受付 | 19:30～22:30 |
| 診療科目 | 内科・小児科(内科的疾患) | 診療 | 20:00～23:00 |

*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

講座・教室



◎**コバトン糖脂を燃やせ!糖尿病予防月間**

11月は糖尿病予防月間です。さまざまな角度から糖尿病予防を学びましょう。

■日時・内容: 下表のとおり

■申込み: 受付中

*コース制ではありません。興味がある講座をお申し込みください

| 日時 | 内容 | 会場 |
|----------------------|-----------------------------|----------|
| 11/18(水)、13:30～15:00 | 【歯科】歯科健診・相談 | 保健センター |
| 11/26(木)、10:00～11:00 | 【運動】ハッポちゃん体操公開練習(糖尿病ミニ講話付) | 大袋地区センター |
| 11/29(日)、10:00～12:00 | 【講話】糖尿病と上手につき合う方法論～コントロール編～ | 保健センター |

◎**コバトン肺の病気(COPD)予防セミナー(禁煙講座)**

■日時: 12/6(日)、13:30～15:30

■内容: 今すぐタバコをやめなくなる講座～COPDについて学ぼう～。講師は山口醫院医師の山口文平さん。参加後、禁煙希望者には保健師が個別に禁煙を支援します

■対象: 禁煙・肺の病気に関心のある方30人

■申込み: 受付中。電話または市ホームページ、右記の二次元コードから電子申請で申し込み



◎**コバトン私って隠れメタボ??～体の中のことを知ってみよう～**

■日時: 11/19(木)、13:30～15:30

■内容: 見た目にはわからない隠れメタボの方のために、健診結果の改善方法・生活習慣病の予防について医師がわかりやすく解説

■対象: 45人

■持ち物: 筆記用具、お持ちの方は健診結果
■申込み: 受付中

◎**コバトンおいしいランチで健康づくり!「カロリー控えめ料理教室」**

■日時: 11/25(水)、10:00～13:00

■場所: 保健センター、大袋地区センター、蒲

生地区センター

■内容: ヘルスマイト(食生活改善推進員)による講話と調理実習(内容は三会場とも同じ)

■対象: 保健センター12人、大袋地区センター8人、蒲生地区センター8人

■費用: 500円

■申込み: 受付中

◎**コバトンロコモ予防チャレンジ教室**

ロコモとは、骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器が衰えて介護が必要となるリスクが高い状態のことを言います。

■日時・場所・申込み: 表のとおり。申込み開始日から電話で申し込み

| 日時 | 会場 | 申込み開始日 |
|-----------------------------------|----------|------------|
| 12/21(月)・R3(2021)/1/18(月)・2/15(月) | 保健センター | 11/17(火)から |
| 12/8(火)・R3(2021)/1/12(火)・2/9(火) | 桜井地区センター | 11/5(木)から |
| 12/2(水)・R3(2021)/1/13(水)・2/10(水) | 蒲生地区センター | 11/5(木)から |

*時間はいずれも10:00～12:00

■内容: ロコモティブシンドロームについての講話、筋力トレーニングや体操の実演、ミニ体力測定

■対象: 市内在住で40歳以上の方20人

■持ち物: 運動のできる服装、運動靴、水分補給用の飲み物、タオル

◎**コバトン痛み予防教室～膝痛編～**

■日時: 12/1(火)、14:00～15:30

■場所: 出羽地区センター

■内容: 理学療法士による講話と家で簡単にできる体操やストレッチを学ぶ

■対象: 市内在住で医師による運動制限のない方20人

■持ち物: 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、室内用運動靴

■申込み: 11/10(火)から

◎**コバトンハッポちゃん体操公開練習**

■日時: 11/26(木)、10:00～11:00

■場所: 大袋地区センター

■持ち物: 室内用運動靴、水分補給用の飲み物

■申込み: 前日までに電話で申し込み

◎**コバトン継続が大事!糖尿病予防のバランス食教室～調理編～**

■日時: 12/7(月)、10:00～13:00

■内容: 講話と調理実習(献立は11月20日のヘルシークッキングと同じです)

■対象: 12人

■費用: 500円

■申込み: 受付中

◎**歯科健診・相談～歯つらつ!お口の健康～**

■日時: 11/18(水)、13:30～15:00

■内容: 歯科健診・相談。治療は行いません

■対象: 20人

■申込み: 受付中。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**

■日時・場所: ①11/17(火)、9:00～11:00・12/1(火)、9:00～11:00…保健センター ②11/12(木)、9:30～11:00…ゆりのき荘 ③11/20(金)、9:30～11:00…くすのき荘

■内容: リハビリ(機能訓練の方法・腰痛予防・筋力向上など)について、理学療法士や作業療法士による個別相談

■対象: 各回8人

■申込み: ①受付中 ②③当日会場へ

◆**お口と栄養と運動の元気塾～フレイルを予防しよう～**

■日時: ①12/3(木) ②12/10(木) ③12/17(木)

④1/28(木)(フォローアップ講座)。いずれも10:00～11:30(全4回)

■場所: 北部市民会館

■内容: 心身の虚弱(フレイル)に早期に対処し予防するための歯科医師による講話、歯科衛生士による口腔体操、管理栄養士、運動指導士による口腔体操、管理栄養士、運動指導士による講話、運動など

■対象: 市内在住で運動制限のない65歳以上の方15人

■持ち物: 筆記用具、運動のできる服装、運動靴、水分補給用の飲み物、タオル

■申込み: 11/9(月)から直接または電話で下記へ

関地域包括総合支援センター(第二庁舎1階)☎963-9163