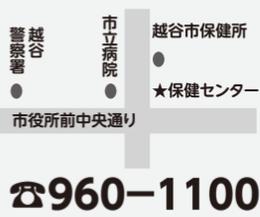




**市民健康課**  
(保健センター)  
☎343-0023  
東越谷10-31



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。

〈年末年始期間の診療〉

12月29日～1月3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ます(12月下旬を予定)。受診するときは、事前に各医療機関に電話でご連絡ください。

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

12月29日～1月3日・11日の休日当番医は、今号3面に掲載しています。

夜間急患診療所(年中無休)

今号3面に掲載しています。



**講座・教室**



◎コバトンハッポ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。公開練習に参加しポイントを貯めると、ハッポちゃんグッズがもらえます(数に限りがあります)。

■日時・会場: 12/24(木)、10:00～11:00…桜井地区センター

■持ち物: 水分補給用の飲み物

■申込み: 12/23(水)までに電話で申し込み

◎コバトンがん予防講演会『がんのことを知っておこう! 大腸がんのはなし』

■日時: 2/3(水)、13:30～15:30

■内容: がんにかかる可能性が2人に1人の時代です。大腸がんは日本人のがんり患(がん)と診断されること)1位のがんです。大腸がんに

ついて学んでみませんか。講師はかずよし内科クリニック医師の鈴木一義さん

■対象: 60人

■申込み: 12/7(月)から電話または市ホームページ(上記の二次元コード)の電子申請で申し込み

◎コバトンラク楽! 男の料理教室日本の味を食べ歩き～栃木編～

■日時: 12/24(木)、10:00～13:00

■内容: 講話と調理実習 ■対象: 12人

■費用: 500円 ■申込み: 受付中

◎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・会場: 右表のとおり。全4回コース。2/5(金)・3/3(水)は一般公開講座のため、1回のみ参加もできます

■対象: 市内在住の女性40人

■持ち物: 筆記用具



■申込み: 12/22(火)から電話または市ホームページ(右記の二次元コード)の電子申請で申し込み



日時	内容/講師	会場
2/5(金)、13:30～15:30	自分のカラダと向き合おう!～知ってほしい!40代からのカラダの変化～/堀中医院医師の堀中俊孝さん	中央市民会館5階第4～6会議室
2/16(火)、10:00～12:00	生活習慣を考えよう(生活習慣について)カラダの変化と上手に付き合おう/市民健康課保健師	男女共同参画支援センター「ほっと越谷」
2/25(木)、10:00～12:00	美BODYを作ろう(姿勢、尿漏れについて)/市民健康課理学療法士	保健センター
3/3(水)、10:00～12:00	これからの未来予想図を描いてみよう～40代からいきいき過ごすために～/埼玉県立大学准教授の兼宗美幸さん	

**デンタルスマイル**

**インフルエンザ予防に歯磨きを**

インフルエンザの季節になってきました。感染予防方法にはワクチンの接種や手洗いがいなどが知られていますが、それらに今年からはぜひ歯磨きも加えてください。

最近のある大学の研究で、「歯の周りの汚れ(歯こう)の中の細菌が、インフルエンザウィルスを増殖させ、さらにその治療薬(抗インフルエンザ薬)の効果を低下させる」ことが確かめられました(そのメカニズムはとも難解なのでここでは省略します)。

つまり言い方を変えれば「歯磨きでお口の中をきれいにしておいた方がインフルエンザに感染しにくい」ということです。

ではいったい歯磨きでどのくらいの予防効果が期待できるかと言いますと、ある介護福祉施設で歯科衛生士が高齢者に対し定期的に歯磨きや指導を実施したところ、通常の歯磨きをしていた施設に比べてインフルエンザ発症率が10分の1に減少したとの報告があります。



越谷市歯科医師会  
岩佐歯科医院

いわさ たくや  
岩佐 拓也

ここでの歯磨きのポイントとして強調したいのは、お口の中を出来るだけくまなく徹底的にきれいにするという事です。そして舌の上もきれいにしましょう。舌の上には歯の周り以上に細菌が生息しています。舌は傷つきやすいので専用の舌ブラシを使ってやさしく丁寧に汚れを取り除いてください。

お口の中をきれいに保つことはインフルエンザだけではなく、新型コロナウイルスの感染予防効果も期待できます。新型コロナウイルスは鼻や口から体内に侵入します。この時に口の中が清潔ですと唾液がウイルスを不活性化しながら洗い流し、先に住み着いている常在菌がバリアの役目を果たしてくれます。

また毎日のお家でのケアに加え歯科医院での専門的な歯のクリーニングを定期的に行うと感染予防効果はより一層高くなると考えられます。

ぜひ皆様の健康維持に歯科医院を上手に利用してください。

◎コバトン継続が大事! 糖尿病予防のバランス食教室

■日時: 1/19(火)、10:00～11:30

■内容: 糖尿病を予防する食生活についての講話

■対象: 10人 ■申込み: 受付中

◆お口と栄養と運動の元気塾～フレイルを予防しよう～

心身の虚弱(フレイル)は、早期に対処することで予防ができます。いつまでも元気であるために、口腔ケア・食生活・体力アップのポイントについて学んでみませんか。

■日時: 1/7(木)・14(木)・21(木)・2/25(木)、10:00～11:30(全4回。最終回はフォローアップ講座)

■会場: 中央市民会館5階第2・3会議室

■内容: 歯科医師、歯科衛生士によるお口の健康チェック・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

■費用: 無料

■持ち物: 筆記用具、運動のできる服装、室内用運動靴、水分補給用の飲み物、タオル

■申込み: 12/8(火)から直接または電話で下記へ

☎地域包括ケア推進課地域包括総合支援センター(第二庁舎1階) ☎963-9163