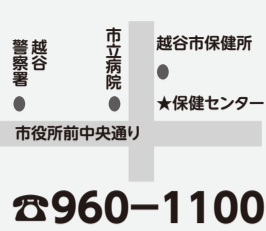




市民健康課
(保健センター)
☎343-0023
東越谷10-31



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)。電話番号のおかけまちが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A I 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A I (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A I 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。

<発熱などの症状が出たら>

発熱して心配な方は、まず、かかりつけ医に電話で相談してください。相談する医療機関が分からない場合は、埼玉県ホームページで「埼玉県指定 診療・検査機関」を確認していただくか、下記の相談窓口へ電話でご相談ください。



●**埼玉県受診・相談センター**
☎048-762-8026 FAX048-816-5801 (9:00～17:30、日曜日を除く)
・県民サポートセンター ☎0570-783-770 FAX048-830-4808 (24時間、無休)

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。各医療機関へ必ず事前に電話連絡のうえ、症状等を伝え、医療機関の指示に従って受診してください(医療費が通常と異なる場合があります)。

3 / 20 (祝)	きたこしキッズクリニック/小 ☎973-0415(北越谷2-4-23)
	南越谷内科クリニック/内・小・リウ ☎989-0006(南越谷1-6-62)
	井上歯科医院/歯 ☎986-1631(大成町2-32-1)

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



◆コバトン健康体操教室

■日時: 4/13(火)、13:30～15:00
■会場: イオンレイクタウンmori 1階木の広場
■内容: エアロビクス要素を取り入れた有酸素運動や、気功とヨガを取り入れたけいらくビクスなど
■対象: 市内在住で運動制限のない、おおむね40歳以上の方30人
■費用: 無料
■申込み: 電話(3/29(月)～4/7(水))または市ホームページの電子申請(3/22(月)～3/28(日))で申

し込み。電子申請からの申し込みで定員に達した場合、電話での申し込みは行いません
☎スポーツ振興課☎963-9284

予防接種



●高齢者肺炎球菌予防接種

■日時: 3/31(水)まで
■会場: 市内実施医療機関
■対象: 市内に住民票を有し、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令和2年4月1日～3年3月31日の間に65・

70・75・80・85・90・95・100歳となる方 ②接種日に60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり身体障害者手帳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

*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、4月上旬に受診券を送付しています。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
*過去に1回でも23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を接種された方は対象外です(全額自費で接種した方も含む)

■費用: 3,000円(費用が無料になる方がいます。詳しくは市民健康課へ)

■申込み: 事前に市内実施医療機関へ予約
*市外で接種を希望する方は、事前に市民健康課へ、ご連絡ください

●2種混合2期予防接種

■会場: 市内実施医療機関
■対象: 平成21年10月1日～12月31日生まれの方に、昨年12月末に予診票を発送しました。平成22年1月1日～4月1日生まれの方へは今月末に発送予定です。対象者で予診票が届いていない場合は、市民健康課までご連絡ください。予診票は市内実施医療機関にもありますが、接種の際には整理番号が必要ですので、市民健康課にお問い合わせください。

健康情報コラム

火を楽しむ

私が子供のころ母の実家では、いくつも焚火のある、かまどの直火で煮炊きし、お風呂も薪をくべて沸かしていました。かまどの前で、火を見て、煙たさいっぱいの涙目で、火加減を無駄に調整して遊んでいました。楽しい時間だった記憶です。さて、このコロナ禍ではキャンプの焚き火が人気で、薪などの関連商品の売れ行きもよく、関心の高い方が増えているようです。

関連文献を見てみますと、「火のある暮らしの効用研究: 暖炉によるコミュニケーション増進効果」として松波晴人さんが、暖炉の有無で親密度やコミュニケーション変化の検証をされていました。結果、暖炉ありの方が「リラックスする・癒される・親しくなれる・会話の相手が自分に似ている」などと感じられるとのこと。行動の観察では、距離の縮まり、うなずき回数増加、会話の途切れ減少なども確認されています。他の研究で

埼玉県立大学保健医療福祉学部
作業療法学科 准教授
うえはら えいいちろう
上原 栄一郎

も炎のゆらぎが与えるリラックス感や人生への肯定感アップにも効果が示されています。

我が家の電子ろうそくは明かりがゆらいで火がついているように見える商品を選択しました。SNSなどでも炎だけがアップされ、映像とともにパチパチと木がはぜる音を楽しむ方がいるほどです。火はこれからも欠くことのできない生活のアイテムになることでしょう。焚き火では、樹種で燃え方の違う薪の選定、場所、焚付の方法、道具、家族や仲間との交流、料理、キャンプなど関連する楽しみは広がります。コロナ禍では、なかなかキャンプファイヤーのような大勢で火を楽しむことができません。家族やソロでのキャンプ場などでの焚き火、または炎の動画や、はぜる音だけでもストレス軽減効果はあるようです。それぞれの生活に、「火を楽しむ」を取り入れて研究の癒し効果などを実感しませんか。

健(検)診・相談



◎歯科健診・相談～歯つらつ! お口の健康

■日時: 3/17(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: 電話または市ホームページの電子申請で申し込み