



対象者は市内在住の方。特に記載がない場合の会場・問い合わせは健康づくり推進課(保健センター)、費用は無料。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。

### 〈ゴールデンウィーク期間の診療〉

4月29日(祝)～5月5日(祝)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ています。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。

### 〈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

\*薬の処方は原則1日分です。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

### -----緊急の相談-----

### 〈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(24時間、無休) 048-824-4199、#7119

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(人口知能)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、右記の二次元コードから県ホームページをご覧ください。

\*いずれも医療行為ではなく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〉

かかりつけ医に電話で相談してください。医療機関が分からぬ場合は、右記の二次元コードから埼玉県指定診療・検査医療機関をご確認いただきか、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(9:00～17:30)

受診すべきか迷う際の相談や受診先の確認ができます。

048-762-8026、FAX 048-816-5801

#### ●県民サポートセンター(24時間、無休)

新型コロナウイルス感染症関連の一般的な相談と受診先の確認ができます。

0570-783-770、FAX 048-830-4808

#### ●休日当番医は4面に掲載しています



## 講座・教室

### 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：6月23日(水)、10:00～13:00

■会場：保健センター、川柳地区センター、北越谷地区センター

■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

\*いずれの会場も同じ内容です

■定員：保健センター12人、川柳地区センター8人、北越谷地区センター8人

■受講料：500円

■持ち物：エプロン、三角巾、マスク、筆記用具、上履き

■申込み：5月11日(火)から電話で申し込み



過去の料理教室でつくったメニュー例

### コバトン おいしいランチで健康づくり！「バランス料理教室」

■日時：5月19日(水)、10:00～13:00

■会場：保健センター、蒲生地区センター、桜井地区センター

■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

\*いずれの会場も同じ内容です

■定員：保健センター12人、蒲生地区センター8人、桜井地区センター8人

■受講料：500円

■持ち物：エプロン、三角巾、マスク、筆記用具、上履き

■申込み：5月11日(火)から電話で申し込み

### コバトン ヘルシーキッキング「1日に必要な野菜の半分が摂れる！ ワンコインランチ」

■日時：6月17日(木)、10:00～13:00

■内容：講話と調理実習

■定員：12人

■受講料：500円

■持ち物：エプロン、三角巾、マスク、筆記用具、上履き

■申込み：5月11日(火)から電話で申し込み

### コバトン ラク楽！男の料理教室「卵料理」

■日時：5月28日(金)、10:00～13:00

■内容：講話と調理実習

■定員：12人

■受講料：500円

■持ち物：エプロン、三角巾、マスク、筆記用

具、上履き

■申込み：5月11日(火)から電話で申し込み



### コバトン ポイントを集めてグッズをもらおう！ ハッポちゃん体操公開練習

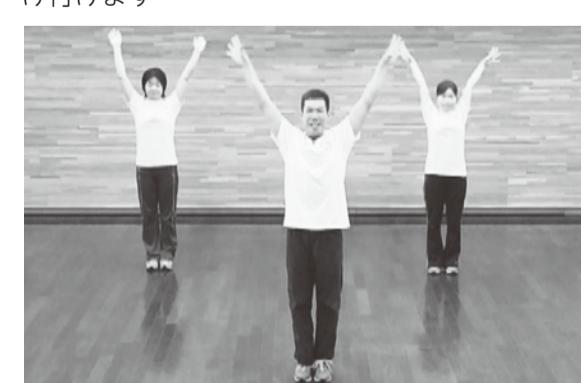
■日時：5月27日(木)、10:00～11:00

■内容：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)。ぜひご参加ください

■定員：市内在住の方20人

■持ち物：水分補給用の飲み物、マスク

■申込み：5月26日(水)までに右記の二次元コードから電子申請で申し込み。そのほか電話でも受け付けます



YouTube越谷市公式チャンネルより