



健康づくり推進課
(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。

〈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、事前に電話したうえで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、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〉

かかりつけ医に電話で相談してください。医療機関が分からない場合は、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(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、FAX048-816-5801

●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、FAX048-830-4808





講座・教室

コバトン継続が大事！ 糖尿病予防のバランス食教室～講話編～

■日時：7月30日(金)、10:00～11:30

■内容：糖尿病を予防する食生活について

■対象：10人

■持ち物：筆記用具、電卓

■申込み：6月10日(木)から電話で申し込み

コバトン市民健康教室～健康づくりを楽しく学ぼう～

■日時・内容：下表のとおり

日時	内容
7月21日(水)、10:00～12:00	開講式、身体測定、越谷市の健康づくりの講話
7月29日(水)、13:30～15:30	歯とお口の健康づくり講演(合同実施)
8月4日(水)、10:00～13:00	ヘルスマイトの活動紹介と調理実習 *都合がつかない場合は7月28日(水)
8月11日(水)、10:00～12:00	健康的な食生活の講話
8月26日(水)、10:00～12:00	医師講演
9月1日(水)、10:00～12:00	運動の講演と実習
9月9日(水)、10:00～12:00	健康長寿サポーター養成講習、ハッポちゃん体操
9月16日(水)、10:00～12:00	閉講式、身体測定、こころの健康づくりの講話

*7月29日(水)～9月9日(水)は自由参加

■対象：市内在住の方20人

■費用：500円(調理実習代)

■申込み：6月9日(木)から電話で申し込み

コバトンロコモ予防教室

■日時：7月2日(金)、10:00～12:00

■内容：ロコモについての講義、筋力トレーニングなど

■対象：市内在住で40歳以上の方10人

■持ち物：運動のできる服装、水分補給用の飲み物、タオル、筆記用具、電卓

■申込み：6月8日(木)から電話で申し込み

コバトン歯とお口の健康づくり講演会～いつまでも健康でおいしく食べるために～

■日時：7月29日(水)、13:30～15:30

■内容：歯周病が全身に及ぼす影響や歯とお口の健康習慣について

■講師：せんげん台くすのき通り歯科院長の菅崎弘典さん

■対象：市内在住の方60人

■持ち物：筆記用具

■申込み：6月9日(木)から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



コバトン骨粗しょう症予防教室

■日程・時間・会場：下表のとおり

日程	時間	会 場
6月24日(水)	13:30	保健センター
7月15日(水)	}	
8月25日(水)	15:30	中央市民会館

■内容：医師による骨粗しょう症の病態・予防などに関する講演、栄養士・保健師による栄養・運動・日常生活についての講話

■持ち物：筆記用具

■申込み：6月4日(金)から右記の二次



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

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：8月4日(水)、13:30～15:30

■講師：かずよし内科クリニック医師の鈴木一義さん

■対象：市内在住の方60人

■持ち物：筆記用具

■申込み：6月7日(月)から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



コバトンおいしいランチで健康づくり！ 「野菜料理教室」

■日時：7月28日(水)、10:00～13:00

■会場：保健センター、出羽地区センター

■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

■対象：保健センター12人、出羽地区センター8人

■費用：500円

■持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具、上履き

■申込み：6月8日(木)から電話で申し込み

コバトンヘルシークッキング「骨美人を目指そう！ 丈夫な骨づくりのために」

■日時：7月20日(水)、10:00～13:00

■内容：講話と調理実習

■対象：12人

■費用：500円

■持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具、上履き

■申込み：6月8日(木)から電話で申し込み

越谷市役所 ☎343-8501 越ヶ谷4-2-1

*4月の街頭犯罪件数 路上強盗・ひったくり0件 自動車・オートバイ盗8件 自転車盗38件 侵入盗6件