



**健康づくり推進課**  
(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。

### 〈お盆期間の診療〉

8月10日(火)～16日(月)に診療を行う医療機関は、8月上旬に市ホームページに掲載します。

### 〈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〉

新型コロナウイルス感染症など、発熱等の症状がある方の診療等を行う医療機関(埼玉県指定診療・検査医療機関)については、右記の二次元コードをご覧ください。電話で下記の相談窓口へ。お盆期間中の情報は、8月上旬に掲載します。



#### ●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

## 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。事前に各医療機関へ必ず電話連絡のうえ、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。

### 8月9日(休)

▷川原眼科 ☎954-9887

袋山1403-1/眼

▷こしがや胃腸内科・皮膚科 ☎973-7846

蒲生寿町4-18関根ビル1階/内

▶ふじた歯科医院 ☎986-6480

南越谷4-21-13/歯・矯正・小歯・歯外

## 講座・教室

### コバトン健康体操教室

■日時・会場・定員：下表のとおり

日時	会場	定員
9月2日～10月28日の毎週木曜日(9月23日を除く)、10:00～11:30(全8回)	埼玉県立大学体育館	35人
9月7日～11月16日の毎週火曜日(9月28日、10月26日、11月2日を除く)、9:15～10:45(全8回)	総合体育館	50人
9月8日～11月10日の毎週水曜日(9月22日、11月3日を除く)、13:30～15:00(全8回)	南体育館	

■内容：健康チェック、健康講話、健康体操、ハッポちゃん体操

■対象：市内在住で初回を含め毎回出席できる運動制限のないおおむね40歳以上の方(抽選)

■受講料：無料

■持ち物：水分補給用の飲み物、タオル、室内用運動靴、筆記用具

■申込み：8月4日(火)～10日(火)に右記の二次元コードから電子申請で申し込み。定員に達しない場合は8月13日(金)～19日(木)に電話でも受け付けます。複数会場の参加はできません。健康チェックの結果によっては参加をお断りする場合があります  
問スポーツ振興課☎963-9284



### コバトンヘルシークッキング「高血圧予防のために！ 減塩料理に挑戦」

■日時：9月21日(火)、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：8月10日(火)から電話で申し込み

### コバトン継続が大事！ 糖尿病予防のバランス食教室～講話編～

■日時：9月30日(木)、10:00～11:30

■内容：糖尿病を予防する食生活についての講話

■定員：10人

■持ち物：筆記用具、電卓

■申込み：8月10日(火)から電話で申し込み

### コバトンおいしい埼玉県産のお米を食べよう！！ 「埼玉県産米料理教室」

■日時：9月29日(水)、10:00～13:00

■内容：講話と調理実習

■定員：12人

■材料費：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：8月10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：8月27日(金)、10:00～11:00

■会場：桜井地区センター

■対象：市内在住の方20人

■持ち物：水分補給用の飲み物

■申込み：8月26日(木)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

### コバトンおいしいランチで健康づくり！ 「カルシウムアップ料理教室」

■日時：9月15日(水)、10:00～13:00

■会場：①保健センター ②蒲生地区センター ③荻島地区センター(各会場同じ内容)

■内容：講話と調理実習

■定員：①12人 ②・③8人

■材料費：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：8月10日(火)から電話で申し込み

### コバトン65歳からのいきいき元気教室

■日時：9月3日(金)～10月8日(金)の毎週金曜日、13:30～15:00

■会場：西体育館

■内容：健康チェック、簡単な運動

■対象：市内在住で毎回出席できる運動制限のない65歳以上の方30人

■受講料：無料

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

■申込み：8月23日(月)、9:00から電話で下記へ

問スポーツ振興課☎963-9284