



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は健康づくり推進課(保健センター)、費用は無料。☎の問い合わせは健康づくり推進課へ。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。

●● 休日当番医 ●●

12月29日(水)～1月3日(月)・10日(祝)の休日当番医は、今号4面に掲載しています。

講座・教室

👉コバトンヘルシークッキング「脂質と上手に付き合おう! 高コレステロール予防」

■日時: 1月21日(金)、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、筆記用具、上履き

■申込み: 12月9日(水)から電話で申し込み

👉コバトンロコモ予防教室

■日時: 1月12日(水)、10:00～12:00

■会場: 蒲生地区センター多目的ホール

■内容: ロコモティブシンドロームの講義、筋力トレーニングなど

■対象: 市内在住で40歳以上の方8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: 12月6日(月)から電話で申し込み

👉お口と栄養と運動の元気塾～フレイルを予防しよう～(全4回)

■日時: 1月6日(水)・13日(水)・20日(水)・2月24日(水)(フォローアップ講座)、10:00～11:30

■会場: 中央市民会館5階第2・3会議室

■内容: 歯科医師による講話、歯科衛生士による口腔体操、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

■受講料: 無料

■持ち物: 筆記用具、運動のできる服装、運動靴、水分補給用の飲み物、タオル

■申込み: 12月8日(水)から直接または電話で下記へ

📍地域包括ケア課(第二庁舎1階) ☎963-9163

👉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～(全3回コース)

■日時・内容・講師: 下表のとおり

日時	内容	講師
2月4日(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 隆子 医師 堀中 俊孝 先生
2月25日(金)、10:00～12:00	①女性に嬉しい大豆の大事な話～今日からできる食改善～ ②カラダの変化と上手に付き合おう	①大塚製薬(株)社員 ②健康づくり推進課保健師
3月1日(火)、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～	埼玉県立大学教授の兼 宗美幸さん

■対象: 市内在住の女性30人

■持ち物: 筆記用具

■申込み: 12月22日(水)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

👉コバトン継続が大事! 糖尿病予防のバランス食教室～講話編～

■日時: 1月13日(木)、10:00～11:30

■内容: 栄養士による講話

■定員: 10人

■持ち物: 筆記用具、電卓

■申込み: 12月9日(水)から電話で申し込み

👉コバトンそうだったのか! 健診結果の上手な見方～特定健診結果説明会～

健診結果の見方や皆さんの疑問について医師が分かりやすくお答えします。

■日時: 1月20日(木)、14:00～16:00

■会場: 保健センター2階多目的会議室

■講師: 関医院医師の六波羅明紀さん

■対象: 市内在住の方30人

■持ち物: 健康診査の結果(お持ちの方)、筆記用具

■申込み: 12月9日(水)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

👉コバトンハッポちゃん体操公開練習

■日時: 12月22日(水)、10:00～11:00

■会場: 新方地区センター

■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: 12月21日(火)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



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

*薬の処方原則1日分です。翌日はかかりつけ医をご受診ください

*受診の際は事前に電話連絡のうえ、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ご案内〉

●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、急な病気やけがに関して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〉

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)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。

●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