



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。

## 講座・教室

### 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：2月3日(木)・10日(木)・17日(木)・3月24日(木)(フォローアップ講座)、10:00～11:30

■会場：蒲生地区センター学習室A

■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：1月11日(火)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

### 第12回市民講座「がんになっても自分らしく生きるために」賢い患者になるために～伝える・伝わる患者力～

■日時：2月13日(日)、13:30～15:00(13:00開場)

■会場：中央市民会館5階第4～6会議室

■内容：受診の際に自分の気持ちや意向の伝え方などの患者力を上げるヒントを学ぶ

■講師：キャンサー・ソリューションズ(株)代表取締役社長の桜井なおみさん

■対象：市内在住・在勤の方60人

■受講料：無料

■申込み：1月13日(木)、10:00から電話で下記へ(10:00～16:00。土曜・日曜日、祝日を除く)

☎越谷市医師会(越谷市医療と介護の連携窓口) ☎910-9140

### ラク楽！ 男の料理教室「豆腐料理」

■日時：2月15日(火)、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、上履き

■申込み：1月11日(火)から電話で申し込み

### ランチで健康づくり「和食のすすめ料理教室」

■日時：2月16日(水)、10:00～13:00

■会場：①保健センター ②千間台記念会館

③蒲生地区センター

■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

■定員：①12人 ②8人 ③8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：1月11日(火)から電話で申し込み

### 8人に1人が腎臓病！？ 腎臓病予防セミナー

■日時：2月24日(木)、14:30～16:30

■講師：小尾医院医師の大岡弘之さん

■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：1月13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

### 継続が大事！ 糖尿病予防のバランス食教室

■日時：2月28日(月)、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：1月11日(火)から電話で申し込み

### コバトンハッポちゃん体操公開練習

■日時：1月25日(火)、10:00～11:00

■会場：南越谷地区センター

■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：1月24日(月)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



## 健(検)診・相談・予防接種

### 歯科健診・相談～歯つらつ！ お口の健康～

■日時：1月12日(水)、13:30～15:00

■会場：児童館コスモス

■内容：歯科健診・相談。治療は行いません

■対象：お子さんと保護者合計20人

■申込み：受付中。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



### 栄養士にきく！ 食生活なんでも相談

■日時：2月8日(火)、9:00～12:00

■内容：栄養士による食生活の個別相談

■定員：3人

■申込み：受付中。電話で申し込み

### 口腔がん検診・歯周病検診

■日時：2月15日(火)まで

■会場：市内実施歯科医療機関

\*詳しくは、こしがや保健ガイドまたは市ホームページをご覧ください

### HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチン接種

子宮頸がんを予防するワクチン接種の積極的勧奨が再開されました。詳しくは右記の二次元コードから市ホームページをご覧ください。



## 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する医療機関は、市ホームページや、公共施設で配布の『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	診療	20:00～23:00

\*小児科は内科的疾患のみの診療です

\*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