



健康づくり推進課
(保健センター)

☎343-0023
東越谷10-31

越谷市立病院
越谷市保健所
★保健センター
市役所前中央通り
☎960-1100
FAX967-5118

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

コバトン市民健康教室～健康づくりを楽しく学ぼう～(全8回)

■日程・内容：下表のとおり

日程	内容
7月26日(火)、10:00～12:00	開講式、身体測定、市の健康づくりの講話
8月4日(木)～9月6日(火)(自由参加)	歯科医師講演、医師講演、運動や食に関する講話、運動実技、調理実習など
9月15日(木)、10:00～12:00	閉講式、身体測定、こころの健康づくりの講話

■対象：市内在住の方20人

■調理実習代：500円

■申込み：6月14日(火)から電話、または上記の二次元コードから電子申請で申し込み

*食生活改善推進員と健康長寿サポーターの養成を兼ねます

*詳しくは上記の二次元コードをご覧ください

コバトン歯とお口の健康づくり講演会～オーラルフレイルを含めた全身とお口の関係～

■日時：8月4日(木)、13:30～15:30

■対象：市内在住の方30人

■申込み：6月9日(木)から電話または右記の二次元コードから電子申請で申し込み

コバトンロコモ予防教室

ロコモとは、「ロコモティブシンドローム」の略称で、骨・関節・筋肉など体を支え動かす運

動器が衰え介護が必要となるリスクが高い状態のことです。ロコモを知り、予防のための生活習慣について学びませんか？

■日時：7月7日(木)、10:00～11:30

■会場：保健センター2階多目的会議室

■内容：ロコモティブシンドロームについての講義、ロコモ予防のための体操等

■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、飲み物、タオル、筆記用具、電卓

■申込み：6月8日(火)から電話で申し込み

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
7月6日(水)	13:30～15:30	保健センター
7月28日(木)		中央市民会館
8月24日(水)		

■持ち物：筆記用具

■申込み：6月8日(火)から電話、または右記の二次元コードから電子申請で申し込み

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・会場・定員：下表のとおり

日時	会場	定員
7月27日(水)、10:00～13:00	保健センター	12人
	南越谷地区センター	8人
	大沢地区センター	8人

■内容：ヘルスメイト(食生活改善推進員)による講話と調理実習

■対象：市内在住の方

■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：6月14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：6月15日(水)、10:00～11:00

■会場：桜井地区センター

■持ち物：飲み物

■申込み：6月14日(火)までに電話または右記の二次元コードから電子申請で申し込み

コバトンヘルシークッキング「骨コツ元気に骨太生活！～丈夫な骨づくりのために～」

■日時：7月19日(火)、10:00～13:00

■内容：講話と調理実習

■対象：市内在住の方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：6月14日(火)から電話で申し込み

コバトンがん予防講演会「HPVワクチンについて知ってほしいこと～子宮頸がん予防のほなし～」

■日時：7月4日(月)、10:00～11:30

■会場：中央市民会館5階第4～6会議室

■講師：堀中医院医師の堀中俊孝さん

■対象：市内在住の方60人

■持ち物：筆記用具

■申込み：6月6日(月)から電話または右記の二次元コードから電子申請で申し込み



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、公共施設で配布する「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	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。電話で下記の相談窓口へお問い合わせください。

●埼玉県受診・相談センター(9:00～17:30)

☎048-762-8026、FAX048-816-5801

受診すべきか迷う際の相談や受診先の確認ができます。

●県民サポートセンター(24時間、無休)

☎0570-783-770、FAX048-830-4808

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。