



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。お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拡大を防止するため、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。

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
 市役所前中央通り
 ☎960-1100
 FAX 967-5118

●● 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し、医療機関の指示に従ってご受診ください。医療費が通常と異なる場合があります。

- * 発熱がある方の診療が可能な医療機関
- 検 新型コロナウイルス検査実施医療機関

8月11日(祝)

- ▷ いいやま泌尿器科 ☎960-7511
 弥生町17-1越谷ツインシティAシティ305-3/ 泌
- ▷ 発熱 検 吉村胃腸科クリニック ☎963-2100
 越ヶ谷1-10-19ジーエスハイム越谷1F/内・消
- ▷ 発熱 検 桃木診療所 ☎965-2040
 越ヶ谷本町6-6/小
- ▷ 発熱 検 松田整形外科 ☎960-3600
 瓦曽根2-1-14/発熱
- ▶ ふるさわ歯科医院 ☎985-7777
 南越谷4-16-7/歯・矯正・小歯・歯外

お知らせ

コロナ禍の今こそ！ 介護予防に取り組みましょう！

新型コロナウイルス感染症の影響による外出の自粛など、家で過ごす時間が増えると生活不活発によりフレイル(虚弱)になりやすいと言われています。フレイルの兆候に早く気づき、日常生活を見直すことで、進行を遅らせたり健康な状態を取り戻すことができます。

市では、介護予防体操～越谷リセット体操・

越谷マッスルセブン～の動画を作成しました。自宅でも気軽にできる簡単な体操ですので、ぜひご利用ください。

右記の二次元コードから、動画配信サイトYouTubeの越谷市公式チャンネルでご覧になれます。



動画をご覧になれない方には、体操を紹介したリーフレットを地域包括ケア課、地域包括支援センターなどで配布しています。

「フレイルチェック」自分の状態を確認しましょう！

- 1年で体重が4～5kg減った
- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)が低下した
- 歩くのが遅くなった
- 身体の活動量が減った

⇒3つ以上当てはまる方は『フレイル』の可能性が高いと判断されます。心配な方は、最寄りの地域包括支援センター(5面参照)へご相談ください

問 地域包括ケア課(第二庁舎1階) ☎963-9163

相談

歯科健診・相談～歯つらつ！ お口の健康～

- ▶ 日時：8月24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20人
- ▶ 申込み：右記の二次元コードから電子申請で申し込み。または、電話で申し込み



栄養士にきく！ 食生活なんでも相談

- ▶ 日時：9月8日(木)、9:00～12:00(ほかの日時も事前予約制で随時相談を受付中)
- ▶ 内容：栄養士による個別相談
- ▶ 対象：市内在住の方3人
- ▶ 申込み：受付中。電話で申し込み

がんワンストップ電話相談

働くがん患者の治療と仕事の両立を支援するため、看護師や医療ソーシャルワーカーなど、複数の専門職による相談会を開催します。

- ▶ 日時：8月8日(月)・25日(木)・9月6日(火)・29日(木)・10月11日(火)・27日(木)、18:15～20:30(受け付けは20:00まで)
 - ▶ 対象：県内在住または在勤で就労中のがん患者(休職中の方も含む)
 - ▶ 相談料：無料
 - ▶ 申込み：右記の二次元コードから電子申請で申し込み。または、電話、メールで下記へ
- 問 県疾病対策課 ☎048-830-3651、a3590-06@pref.saitama.lg.jp



薬の相談日

ふだん、服用している薬について分からないことや飲み合わせ等、疑問に思っていることを薬剤師に直接相談することができます。

8/23(火)・9/6(火)、13:00～15:00

開催日の1週間前までに電話で下記へ

問 越谷市薬剤師会事務局(東越谷10-31保健センター3階) ☎960-4100

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11日(祝)～16日(火)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	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、FAX 048-816-5801
 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、FAX 048-830-4808
 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。