



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の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
●保健センター

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**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

11月3日(祝)

- ▷新越谷アイクリニック ☎988-8686
南越谷1-11-4東武新越谷駅ビルプラザ館2階/眼
- ▷中村医院 ☎987-5261
大成町2-113/内
- ▷**発**佐藤産婦人科 ☎985-0310
新越谷1-34-4/産婦
- ▶ただしファミリー歯科クリニック
☎971-0007
弥十郎705-5/歯・小歯

11月23日(祝)

- ▷**発**松田整形外科 ☎960-3600
瓦曽根2-1-14/整・リウ・内・外
- ▷**発**ひまわりクリニック ☎990-8801
蒲生旭町7-21/内・消
- ▶かげやま歯科クリニック ☎978-8241
千間台東1-19-23/歯・小歯・矯歯

講座・教室

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：12月18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：受診するときの自分自身の気持ちや意

向の伝え方

- ▶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：11月18日(金)、10:00から電話で下記へ(10:00～16:00。土曜・日曜日、祝日を除く)

コバトン糖脂を燃やせ！ 糖尿病予防月間

▶日時・内容：下表のとおり

日時	内容
11月21日(月)、10:00～11:30	継続が大事！ 糖尿病予防のバランス食教室～講話編～
11月25日(金)、10:00～13:00	ヘルシークッキング～11月は糖尿病予防月間です！ 楽しくラクして糖尿病を予防しよう～
11月27日(日)、10:00～12:00	糖尿病と上手に付き合う方法論～コントロール編～
11月29日(火)、10:00～13:00	継続が大事！ 糖尿病予防のバランス食教室～調理編～

- ▶対象：市内在住で糖尿病予防に関心のある方
- ▶申込み：電話で申し込み
- *参加費、講師など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



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：11月16日(水)、10:00～11:00
- ▶会場：大袋地区センター
- ▶持ち物：飲み物、運動靴
- ▶申込み：11月15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



コバトンロコモ予防教室

- ▶日時：12月13日(火)、10:00～11:30
- ▶会場：桜井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、体操など
- ▶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、飲み物、タオル、筆記用具、電卓

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：12月1日(木)・8日(木)・15日(木)・令和5年1月26日(木)(フォローアップ講座)、9:30～11:30
- ▶会場：大相模地区センター学習室B・C
- ▶内容：講話、**こくろ**口腔体操
- ▶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：運動のできる服装、運動靴、タオル、飲み物
- ▶申込み：11月8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

コバトンラク楽！ 男の料理教室「肉料理」～豚肉料理に挑戦～

- ▶日時：12月9日(金)、10:00～13:00
- ▶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、上履き、タオル、筆記用具
- ▶申込み：11月8日(火)から電話で申し込み



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・**こくろ**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。