



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

休日当番医は1面に掲載しています



講座・教室

大人の発達障がいの家族教室

- ▶日時：①11月10日(木) ②11月17日(木)、14:00～16:00
- ▶会場：中央市民会館4階会議室A・B
- ▶内容：①大人の発達障がいの理解と対応について ②当事者・家族の体験談
- ▶対象：市内在住で発達障がいの家族がいる方各日30人
- ▶持ち物：筆記用具
- ▶申込み：電話で下記へ

☎こころの健康支援室 ☎963-9214

📱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4日(金)、10:00～12:00	はじめてのウォーキング教室
11月14日(月)、14:00～16:00	かんたん運動セミナー
11月16日(水)、13:30～15:30	糖尿病予防セミナー

- ▶対象：市内在住で糖尿病予防に関心のある方
- ▶申込み：10月12日(水)から電話で申し込み
- *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 チーム-3キロin保健センター

- ▶日時：11月2日(水)～令和5年2月1日(水)、9:30～12:00(一部10:00から)。11月2日・2月1日は参加必須、ほかの日程は参加自由
- ▶内容：講義、運動・栄養の講座

▶対象：市内在住で腹囲が85cm以上またはBMI値が25以上の20歳～74歳の方20人

▶申込み：10月5日(水)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



- *参加が難しい方は個別サポートもあります
- *詳しくは市ホームページをご覧ください

📱コバトン 肺の病気(COPD)予防セミナー(禁煙講座)

▶日時：12月7日(水)、13:30～16:00
▶対象：禁煙・肺の病気に関心のある方20人
▶持ち物：筆記用具

▶申込み：10月12日(水)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 生涯骨太フッキング

▶日時：11月9日(水)、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：10月12日(水)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う！ ハッポちゃん体操公開練習

▶日時：10月19日(水)、10:00～11:00
▶持ち物：飲み物

▶申込み：10月18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 痛み予防教室～膝の痛み編～

▶日時：11月15日(火)、10:00～11:30
▶対象：市内在住で運動制限のない方10人
▶持ち物：運動のできる服装、バスタオル、飲み物、筆記用具

▶申込み：10月6日(木)から電話で申し込み
お口と栄養と運動の元気塾(全4回)

▶日時：11月10日(木)・17日(木)・24日(木)・12月22日(木)(フォローアップ講座)、9:30～11:30

▶会場：中央市民会館5階第2・3会議室
▶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、筆記用具

▶申込み：10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



予防接種

📱高齢者インフルエンザ予防接種(1回分)

- ▶日程：令和5年1月31日(火)まで
- ▶会場：市内指定医療機関
- ▶対象：市内に住所を有する65歳以上の方(接種翌日時点)。60歳～64歳で対象になる方がいます
- ▶費用：1,500円。無料になる方がいます
- ▶持ち物：市内に住所を有することが確認できるもの(健康保険証等)
- ▶申込み：事前に市内指定医療機関へ
- *詳しくは健康づくり推進課へ

📱市外での高齢者インフルエンザ予防接種

- ▶日程：10月20日(水)～令和5年1月31日(火)
- ▶会場：県内の相互乗り入れ指定医療機関
- ▶対象：市の高齢者インフルエンザ予防接種対象の方
- ▶申込み：10月中旬から直接健康づくり推進課へ。必要書類を配付します



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。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。