



特に記載がない場合の会場は保健センター、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。
 健康づくり推進課(☎343-0023東越谷10-31保健センター内)☎960-1100、FAX967-5118

休日当番医

必ず事前に各医療機関へ電話連絡し、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。

8月11日(祝)～16日(水)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。

*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)

▷越谷津田医院 ☎977-1177

大沢3-21-11 1階/内・循

▷発熱検大越医院 ☎976-5102

平方1705-1/内・循内・小

▶たかとう歯科医院 ☎966-8050

弥生町17-1越谷ツインシティAシティプラザ
 301-3/歯・小歯・歯外

お知らせ

自宅で介護予防に取り組みましょう!

自宅でできる介護予防体操～越谷リセット体操・越谷マッスルセブン～の動画を動画配信サイトYoutubeで配信しています。また、動画をご覧になれない方に、体操を紹介したリーフレットを地域包括ケア課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4kg～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へご相談ください

問地域包括ケア課(第二庁舎1階)☎963-9163

毒きのこによる食中毒に注意!

食用と確実に判断できないきのこは、絶対に「採らない」「食べない」「売らない」「人にあげない」でください。きのこを食べて体調が悪くなったなら、すぐに診察を受けてください。



問生活衛生課☎973-7533

講座・教室

コバトン料理教室

▶材料費：500円

▶申込み：8月8日(火)から電子申請または電話で申し込み

〇バランス料理教室

▶日時：9月6日(水)、10:00～13:00

▶会場：①保健センター ②荻島地区センター ③出羽地区センター

▶対象：市内在住の方。①24人 ②・③16人

〇ヘルシークッキング「フレイル予防の食事」

▶日時：9月12日(火)、10:00～13:00

▶対象：市内在住の方24人



バランス料理教室



フレイル予防の食事

健康体操教室(全8回)

▶日時・会場・定員：下表のとおり

日時	会場	定員
9月7日～11月9日の毎週木曜日、10:00～11:30(9月28日、10月19日を除く)	埼玉県立大学 体育館	各コース50人
9月5日～11月14日の毎週火曜日、9:15～10:45(9月26日・10月10日・31日を除く)	総合体育館	
9月1日～11月10日の毎週金曜日、13:30～15:00(9月29日・10月20日・11月3日を除く)	出羽地区センター	30人

▶対象：市内在住で毎回出席できる運動制限のないおおむね40歳以上の方(抽選)。健康状態に

よって参加をお断りする場合があります

▶申込み：8月7日(月)～13日(日)に電子申請で申し込み

*複数会場への参加はできません

問スポーツ振興課☎963-9284

コバトン65歳からのいきいき元気教室

▶日時：10月4日～12月6日の水曜日、13:30～15:00(10月18日・11月1日・15日・29日を除く)

▶会場：南体育館

▶対象：市内在住で毎回出席できる運動制限のない65歳以上の方30人

▶申込み：9月4日(月)、9:00から電子申請または電話で下記へ

問スポーツ振興課☎963-9284

コバトン糖尿病予防のバランス食教室～講話編～

▶日時：9月28日(木)、10:00～11:30

▶対象：市内在住の方10人

▶申込み：8月8日(火)から電子申請または電話で申し込み

コバトンハッピーちゃん体操公開練習

▶日時：8月22日(火)、10:00～11:00

▶会場：大沢地区センター

▶申込み：8月21日(月)までに電子申請または電話で申し込み

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：9月7日(木)・14日(木)・21日(木)・10月26日(木)、9:30～11:30

▶会場：南越谷地区センター学習室A・B

▶対象：市内在住で運動制限のない65歳以上の方15人

▶申込み：8月10日(木)、9:00から電子申請で申し込み

問地域包括ケア課☎963-9163

愛の献血

▶時間：▷全血献血…10:00～17:30 ▷成分献血…10:00～16:30

▶会場：イオンレイクタウンmori1階

▶持ち物：本人確認書類(初回)、献血カード(2回目以降)

▶申込み：専用フォーム(ラブラッド会員の方のみ)または電話で下記へ。予約無しでの献血も可能です

問越谷レイクタウン献血ルーム☎987-3737(9:30～18:00)

もしものときは

急病について相談したいとき・緊急で医療機関を探したいとき(歯科・口腔外科・精神科を除く)
 いずれも医療行為ではなくアドバイスを行うものです

電話で看護師に相談する

●埼玉県救急電話相談(24時間、無休)
 ☎#7119または☎048-824-4199

チャットで相談する

●埼玉県AI救急相談

右記の二次元コードを読み取るか、「埼玉県AI救急相談」で検索

*よく見えるところに貼るなどし、ご活用ください



夜間に急病になったとき

●越谷市夜間急患診療所(年中無休)
 ☎960-1000

診療科目	内科・小児科
受付時間	19:30～22:30
診療時間	20:00～23:00
所在地	東越谷10-31(越谷市保健所内)

*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

発熱などの症状が出たとき

新型コロナウイルス感染症に関する相談や受診先の相談をする

●埼玉県コロナ総合相談センター(24時間、無休)

☎0570-783-770

FAX050-8887-9553(聴覚障がい者専用)

●埼玉県指定診療・検査医療機関検索システム

検索はこちらから▶

