



特に記載がない場合は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。

- \***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

### 9月18日(祝)

▷**発 検** けやきクリニック ☎969-2525

宮本町5-64-1/内

▷**発 検** 蒲生天神橋クリニック ☎961-7800

伊原1-4-52/内・整・外・脳

▶ 斎藤歯科医院 ☎978-1659

袋山228-4/歯

### 9月23日(祝)

▷**発 検** けやきクリニック ☎971-6273

千間台西2-12-1/泌

▷**発 検** 関医院 ☎975-2707

弥十郎94-1/内・消内・皮

▶ 山崎歯科医院 ☎977-8846

大沢3-10-1/歯

## 講座・教室

### コバトン痛み予防教室～肩の痛み編～

▶日時：10月5日(木)、10:00～11:30

▶内容：講話、体操、ストレッチ

▶対象：市内在住で、医師による運動制限のない方10人

▶持ち物：運動のできる服装、飲み物、浴用タオル、筆記用具

▶申込み：9月8日(金)から電子申請または電話で申し込み



## 薬の相談日

10/3(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

### チーム-3キロ

▶日程・時間・内容：下表のとおり

日程	時間	内容
11月1日(水)	9:30～12:00	宣言式、身体測定(※)
11月8日(水)～令和6年1月24日(水)	10:00～11:30	筋トレ、ながら体操、栄養講座(一部県民健康福祉村で実施)
2月2日(金)	10:00～12:00	報告会、身体測定(※)

▶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

▶受講料：調理実習のみ材料費500円

▶申込み：9月11日(月)～10月27日(金)

に電子申請または電話で申し込み

\*表内(※)…参加必須

\*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

### コバトンコレ、ステ(捨て)よう！ 脂質異常症予防セミナー

▶日時：10月18日(水)、13:30～15:00

▶対象：市内在住の方50人

▶持ち物：健康診査の結果(お持ちの方)、筆記用具

▶申込み：9月13日(水)から電子申請または電話で申し込み

### コバトンハッポちゃん体操公開練習

▶日時：9月20日(水)、10:00～11:00

▶会場：出羽地区センター

▶持ち物：飲み物

▶申込み：9月19日(火)までに電子申請または電話で申し込み

### コバトン料理教室

▶材料費：500円

▶持ち物：エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具、上履き

▶申込み：9月12日(火)から電子申請または電話で申し込み

### 今こそ生活習慣を見直そう！ 生活習慣病予防のための料理教室

▶日時：9月27日(水)、10:00～13:00

▶対象：市内在住の方24人

### おいしい埼玉県産のお米を食べよう!! 埼玉県産米料理教室

▶日時：10月25日(水)、10:00～13:00

▶対象：市内在住の方24人



### コバトン食育講演会「いつ食べるかがカギになる！ 時間栄養学のヒミツ

▶日時：10月4日(水)、14:00～16:00

▶会場：越谷市保健所2階大会議室

▶対象：市内在住の方80人(若干名の保育あり)

▶持ち物：筆記用具

▶申込み：9月12日(火)から電子申請または電話で申し込み



## お知らせ

### いのちを大切に！ 9月10日～16日は自殺予防週間

#### ○小・中学生、高校生の美術作品展示

▶期間：9月11日(月)～29日(金)(会場により期間が異なる場合があります)

▶会場：東武スカイツリーライン蒲生駅・越谷駅・北越谷駅の構内展示スペース

#### ○こころの体温計

ストレスは自分でも気付かないうちにたまり、病気につながってしまうこともあります。こころの不調も体の不調と同じように、早めの対処が大切です。セルフメンタルヘルスチェックができる「こころの体温計」をご利用ください。



#### ○こころの健康相談窓口

市では、毎年50人～60人の方が自殺により命をなくしており、自殺は身近な問題です。一人、あるいは家族だけで解決しようとせず、こころの健康支援室にご相談ください。

問こころの健康支援室☎963-9214

#### 早期受診が結核の早期発見につながります！

#### 9月24日～30日は結核予防週間

結核は、年間1万人以上の新しい患者が発生する病気です。しかし、新型コロナウイルス感染症による医療機関の受診控えなどにより、発見が遅れてしまうことがあります。

結核の主な症状には、長引くせき、たん、微熱、けん怠感等があり、かぜの症状によく似ています。進行すると、せきやくしゃみなどで周りの人へ感染を広げてしまいます。

症状が2週間以上続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

問感染症保健対策課☎973-7531



## もしものときは

----- 切り取り線 -----

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▶

