



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、☎967-5118

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

10月9日(祝)

▷レイクタウン眼科 ☎988-7245

レイクタウン8-10-6レイクタウンDMビル3階/眼

▷検石川医院 ☎962-3370

越ヶ谷2-3-20/内・胃・小・アレ

▶山下歯科医院 ☎985-3117

大間野町3-103-2/歯

11月3日(祝)

▷こしがや眼科クリニック ☎967-6888

赤山町2-29-3イハシ第3ビル1階/眼

▷検岡野クリニック ☎969-0223

赤山本町7-2/内・小・呼・循・アレ・リハ

▶くぼた歯科医院 ☎974-6431

袋山1380-9/歯・小歯



お知らせ

ノロウイルスによる食中毒に注意!

ノロウイルスは、感染力が非常に強く、少量でも口から体内に入ることによって感染します。

〈予防のポイント〉 手洗いを2回実施、食品の中心部を85℃以上で90秒以上加熱、熱湯や次亜塩素酸ナトリウム(市販の漂白剤等を表示に従って有効濃度に希釈)で調理器具等を消毒(アルコールではノロウイルスに効力が弱い)

☎生活衛生課☎973-7533

コバトン越谷市民まつりでコバトン健康マイレージの越谷独自ポイントを付与

▶日時: 10月22日(日)、10:00~15:00

▶会場: 中央市民会館血管年齢測定ブース横

▶対象: 越谷市所属でコバトン健康マイレージに参加している方

▶持ち物: 歩数計、アプリが登録されているスマートフォン

10月は骨髄バンク推進月間です! ドナー登録にご協力を!

日本では、毎年約1万人が血液疾患を発症し、約2,000人以上が骨髄バンクを介する移植が必要です。市では、骨髄・末梢血幹細胞の提供等をした市民に対して助成金を交付しています。

☎地域医療課☎972-4777

10月17日(火)~23日(月)は薬と健康の週間

かかりつけ薬剤師・薬局を持ちませんか。薬の重複や飲み合わせの悪い薬等の確認ができます。また、薬の副作用や飲み忘れなど、困ったとき、いざというときに相談ができます。

☎生活衛生課☎973-7532



講座・教室

コバトン継続が大事! 糖尿病予防のバランス食教室

○講話編

▶日時: 11月21日(火)、10:00~11:30

▶対象: 市内在住の方50人

▶持ち物: 筆記用具、電卓

▶申込み: 10月11日(水)から電子申請または電話



○調理編

▶日時: 11月30日(木)、10:00~13:00

▶対象: 市内在住の方16人

▶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: 10月11日(水)から電子申請または電話



コバトンヘルシークッキング「糖尿病予防の食事」

▶日時: 11月13日(月)、10:00~13:00

▶対象: 市内在住の方24人

▶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: 10月11日(水)から電子申請または電話



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: 11月2日(木)・9日(木)・16日(木)・12月21日(木)(フォローアップ講座)、9:30~11:30

▶会場: 大沢地区センター

▶対象: 市内在住で運動制限のない65歳以上の方15人

▶持ち物: 筆記用具、運動のできる服装、運動靴、飲み物、タオル、マスク

▶申込み: 10月6日(金)、9:00から電子申請



☎地域包括ケア課☎963-9163

コバトン健康アップ! かんたん運動セミナー

▶日時: 11月13日(月)、14:00~16:00

▶会場: 中央市民会館3階多目的ホール

▶対象: 市内在住で生活習慣病予防のために運動を始めたい、運動制限のない方40人

▶持ち物: 運動のできる服装、飲み物、筆記用具

▶申込み: 10月11日(水)から電子申請または電話



コバトンハッポちゃん体操公開練習

▶日時: 10月25日(水)、10:00~11:00

▶持ち物: 飲み物

▶申込み: 10月24日(火)までに電子申請または電話



コバトン血糖値が高めの方へ~糖尿病予防セミナー~

▶日時: 11月15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: 10月11日(水)から電子申請または電話



コバトン痛み予防教室~膝の痛み編~

▶日時: 11月21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、飲み物、バスタオル、筆記用具

▶申込み: 10月6日(金)から電子申請または電話



コバトンにこにこペースで歩こう! 初めてのウォーキング教室

▶日時: 11月6日(月)、10:00~12:00

▶対象: 市内在住で生活習慣病予防に関心のある方20人

▶申込み: 10月11日(水)から電子申請または電話



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
 ☎050-8887-9553(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▶

