



- ・特に記載がない場合、▶会場：保健センター、▶定員：先着順、▶費用：無料。持ち物は問い合わせ先へご確認ください
- ・☎の問い合わせ先：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
- ・コバトン：コバトンALKOOマイレージポイント対象事業

ご協力ください 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

間

越谷レイクタウン献血ルーム☎987-3737(9:30～18:00)、HP8030

●● 休日当番医・薬局 ●●

診療時間は医療機関や診療内容によって異なります。受診する際は必ず電話をしたうえで、医療機関の指示に従ってご受診ください。

そのほか日曜・祝日に診療を行っている医療機関や薬局は市ホームページをご覧ください。

☎地域医療課☎972-4777、HP6140

11月4日(休)

*10月号掲載の医療機関から一部変更があります

新越谷病院 ☎964-2211

元柳田町6-45/内

中村医院 ☎987-5261

大成町2-113/内

星和歯科 ☎963-0161

宮本町5-13-5/歯・小歯

ゆみ薬局越谷店 ☎969-5300

元柳田町3-13

オリーブ薬局 ☎990-4101

大成町6-401-1

11月23日(祝)

南越谷病院 ☎987-2811

南越谷1-4-63/整

越谷泌尿器科・内科 ☎961-7701

相模町3-217-1/内

間久里ふじわら歯科クリニック ☎940-1814

下間久里886-69/歯・矯正・小歯・歯外

健(検)診・相談

☎歯科健診・相談～歯つらつ！ お口の健康～

▶日時：11月27日(水)13:30～15:00

▶会場：中央市民会館4階

A・B会議室

▶申込み：電子申請、電話

*治療は行いません

HP8654

☎食生活なんでも相談

▶日時：12月12日(木)9:00～

12:00

▶内容：栄養士による個別

相談

▶対象：市内在住の方3人

▶申込み：電子申請、電話

HP8690



☎無料クーポン券による子宮頸がん検診

子宮頸がん検診の無料クーポン券を、対象の方へ6月末に送付しました。無料クーポン券による検診の実施期間は11月30日(土)までです。実施期間終了間際は大変混み合います。お早めにご受診ください。

HP8660



お知らせ

11月30日(土)(いい看取り・看取られ)は人生会議の日

人生会議(ACP：アドバンス・ケア・プランニング)とは、もしものときに自分が望む医療やケアを受けるために、元気なうちから家族、医療・ケアチームと繰り返し話し合う取り組みです。命の危機が迫ると、約70%の人がみずからの医療やケアについて決めたり、希望を伝えたりすることが難しくなると言われています。まずは、家族やかかりつけ医などと話してみましよう。



市では、人生会議の取り組みを推進する講演会や出張講座を実施しています。

☎地域医療課☎972-4777、HP55771

ノロウイルスによる食中毒や感染症に注意！

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、特に冬に流行するとされています。ウイルスは手指や食品などを介して感染し、下痢、おう吐、発熱、腹痛などを起こします。お子さんや高齢者は感染した場合重症化しやすいため、特に注意が必要です。食中毒を防ぐためには、加熱、手洗い、消毒が大切です。特に手洗いは、調理の前、食事の前、トイレのあとに流水とせっけんですっかり行いましょう。



☎感染症保健対策課☎973-7531、生活衛生課☎973-7533、HP7262

もしものときは

●夜間急患診療所
(東越谷10-31越谷市保健所内。無休)
☎960-1000 HP5720

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

- * 内科的疾患のみの診療です
- * 薬の処方原則1日分です
- * 受診の際は電話連絡のうえ、マイナ保険証等をお持ちください

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。医療行為は行いません)

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



講座・教室

☎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28日(木)10:00～11:00

▶会場：大袋地区センター大会議室

▶持ち物：飲み物、室内用運動靴

▶申込み：11月27日(水)まで。電子申請、電話

HP8639

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5日(木)・12日(木)・19日(木)・令和7年1月30日(木)9:45～11:45

▶会場：蒲生地区センター

▶内容：お口や栄養についての講話、運動など

▶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、運動靴、飲み物、タオル、マスク。運動のできる服を着用

▶申込み：11月8日(金)9:00から。電子申請、電話

☎地域包括ケア課☎963-9163、HP80889

☎コバトンロコモ予防教室

▶日時：12月10日(火)10:00～11:30

▶会場：桜井地区センター2階多目的ホール

▶内容：ロコモティブシンドローム(骨、関節、筋肉などの運動器が弱り、介護が必要になるリスクが高い状態)についての講義、予防のための体操など

▶対象：市内在住で40歳以上の方8人

▶持ち物：飲み物、タオル、筆記用具、電卓。運動のできる服を着用

▶申込み：11月7日(木)から。電子申請、電話

HP8619

☑7つのロコチェック

1つでも当てはまったらロコモの心配あり！

☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする

☐ 片足立ちで靴下が履けない

☐ 階段を上がるのに手すりが必要

☐ 横断歩道を青信号のうちに渡りきれないことがある

☐ 15分くらい続けて歩けない

☐ 2kg程度の買い物(1ℓの牛乳パック2本程度)をして、持ち帰るのが難しい

☐ 掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど、家のやや重い仕事が難しい

薬剤師に直接相談

薬の相談日

11/12(火)・26(火)

13:00～15:00

開催日の1週間前までに電話で下記へ

☎越谷市薬剤師会事務局(保健センター3階)
☎960-4100