健康ガイド

・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、FAX967-5118
・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(年末年始は要予約)
問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

12月29日(日)～1月3日(金)・13日(祝)の休日当番医・薬局は、今号10面に掲載しています。

講座・教室

第14回市民講座「がんになっても自分らしく生きるために」～出来ないことではなく出来ることを…～

▶**日時**：1月19日(日)13:00～14:30。12:30開場
▶**会場**：中央市民会館5階第4～6会議室
▶**講師**：フリーアナウンサーの町亞聖(まちあせい)さん
▶**対象**：市内在住・在勤の方100人
▶**申込み**：12月10日(火)から。専用フォーム
問越谷市医療と介護の連携窓口(越谷市医師会)☎910-9140(9:30～17:00。土・日・祝除く)

🐾コバトンそうだったのか！　健診結果の上手な見方～特定健診結果説明会～

▶**日時**：1月22日(水)13:30～15:00
▶**講師**：なかの内科・呼吸器クリニック医師の仲野堅太郎さん
▶**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**：12月4日(水)から。電子申請、電話HP8635

🐾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**：12月18日(水)10:00～11:00
▶**会場**：新方地区センター多目的ホール
▶**持ち物**：飲み物
▶**申込み**：12月17日(火)まで。電子申請、電話HP8639

🐾コバトンロコモ予防教室

▶**日時**：1月10日(金)10:00～11:30
▶**会場**：蒲生地区センター2階多目的ホール
▶**内容**：講義、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**：12月6日(金)から。電子申請、電話HP8619

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**：1月9日(木)・16日(木)・23日(木)・2月27日(木)9:45～11:45
▶**会場**：北部市民会館ホール
▶**内容**：お口や栄養についての講話、口腔(こうくう)体操、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
▶**申込み**：12月9日(月)9:00から。電子申請、電話
問地域包括ケア課☎963-9163、HP80889

🐾40代から50代を迎える貴女に　「Ki・Re・Iのススメ」～更年期とうまく付き合おう～(全3回)

▶**日時・内容**：下表のとおり

日時	内容
2月7日(金)13:30～15:00	自分のカラダと向き合おう(講師：堀中医院の堀中俊孝さん)
2月17日(月)10:00～12:00	・女性のための「健康づくり栄養」いつまでも若々しく(講師：明治安田生命保険(相)) ・カラダの変化と上手に付き合おう
3月5日(水)10:00～12:00	これからの未来予想図を描いてみよう(講師：埼玉県立大学の兼宗美幸さん)

▶**対象**：市内在住の女性30人
▶**持ち物**：筆記用具
▶**申込み**：12月19日(木)から。電子申請、電話HP60316

専門職の介護予防講座～耳から始めるフレイル予防～

▶**日時**：1月21日(火)14:00～15:00
▶**会場**：市役所エントランス棟1階多目的ホール
▶**内容**：加齢に伴う聴力の低下と日常生活への影響、聞こえのチェック等
▶**講師**：越谷市リハビリテーション連絡協議会の言語聴覚士
▶**対象**：市内在住で65歳以上の方30人
▶**持ち物**：筆記用具、マスク
▶**申込み**：12月11日(水)9:00から。電子申請、電話
問地域包括ケア課☎963-9163、HP94648

お知らせ

埼玉県立大学の学生さんと作成した「HIV・性感染症検査紹介動画」を公開

国内で梅毒の感染者数が急増しています。近年は10年間で15倍以上の感染者数が報告されるなど、性感染症の広がりが危惧されています。市は、HIV・性感染症検査について広く周知するため、埼玉県立大学の学生さんと一緒に検査紹介動画を作成しました。動画は二次元コードからご覧になれます。

HIV・性感染症は正しく知ることで予防ができます。また、早期発見・早期治療が大切です。

問感染症保健対策課☎973-7531、HP89002

🐾インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザは例年、冬に流行がみられます。流行の拡大が懸念されるため、次のことを心がけ、感染を予防しましょう。

・せきエチケット
・手洗いの励行
・適度な湿度の保持
・十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
＊詳しくは市ホームページを参照

問感染症保健対策課☎973-7531、HP7270

ひきこもり女子会

▶**日時**：12月25日(水)14:00～15:30
▶**会場**：越谷市保健所2階会議室A
▶**内容**：ひきこもりの女性どうしのテーマトーク
▶**対象**：市内在住でひきこもり状態にある女性5人
▶**申込み**：12月24日(火)まで。電子申請、電話
問こころの健康支援室☎963-9214、HP93480

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

切り取り線

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
＊薬の処方は原則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(こうくう)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

薬剤師に直接相談
薬の相談日
12/10(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(保健センター3階)☎960-4100

広報こしがやの各記事は、市公式ホームページで詳細の確認や電子申請ができます。