



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、☎967-5118

● コバトン：コバトンALKOOマイレージポイント対象事業

● ● 休日当番医・薬局 ● ●

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

健(検)診・相談

● 食生活なんでも相談

▶日時：1月8日(水)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(☎8690)、電話

● 歯科健診・相談～歯つらつ！ お口の健康～

▶日時・会場・電子申請：下表のとおり

| 日時                       | 会場      | 電子申請                                                                                |
|--------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 12月24日(水)<br>13:30～15:00 | 児童館ヒマワリ |  |
| 1月7日(水)<br>13:30～15:00   | 児童館コスモス |  |

▶内容：歯科健診・相談。治療は行いません

▶対象：お子さんと保護者各日20人

▶申込み：電子申請(☎8654)、電話

お知らせ

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザの流行警報が昨年度よりも約1カ月早く発令されています。基本的な感染対策と体調管理に努めましょう。

インフルエンザの感染を予防するためには、

・咳エチケット

・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がポイントです。

感染予防の具体的な方法など、より詳しい内容は市ホームページをご覧ください。

☎感染症保健対策課☎973-7531、☎7270

講座・教室

● コバトンハッポちゃん体操公開練習

▶日時：12月18日(木)10:00～11:00

▶会場：荻島地区センター多目的ホール

!

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 ☎5720

|      |             |
|------|-------------|
| 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

▶持ち物：飲み物

▶申込み：当日会場へ(☎8639)

● コバトン食育クッキング「ヘルシー正月料理を作ろう！」



▶日時：12月19日(金)10:00～13:00

▶内容：講話、調理実習

▶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、マスク、タオル、室内履き、筆記用具

▶申込み：電子申請(☎8628)、電話

● コバトン糖尿病予防のバランス生活講座

▶日時：12月25日(水)10:00～11:30

▶内容：保健師と栄養士による講話

▶対象：市内在住の方30人

▶申込み：電子申請(☎8625)、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：1月8日(木)・15日(木)・22日(木)・2月26日(木)9:45～11:45

▶会場：桜井地区センター多目的ホール

▶内容：講話、口腔体操、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

▶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：12月8日(月)9:00から。電子申請、電話

☎地域包括ケア課☎963-9163、☎80889

● 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21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80人

▶持ち物：健康診査の結果(お持ちの方)、筆記

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  
インターネットでも検索できます

全国の医療機関や薬局を検索

● 医療情報ネット(ナビイ)  
インターネットでも検索できます

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(年末年始は変更の可能性あり) ☎越谷レイクタウン献血ルーム☎987-3737(9:30～18:00)、☎8030

用具

▶申込み：12月3日(水)から。電子申請(☎8635)、電話

● コバトンロコモ予防教室

▶日時：1月9日(金)10:00～11:30

▶会場：蒲生地区センター多目的ホール

▶内容：講義、ロコモ予防のための体操等

▶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10日(木)から。電子申請(☎8619)、電話

第15回市民講座「がんになっても自分らしく生きるために」

▶日時：2月1日(日)  
13:30～15:00(13:00開場)

▶会場：中央市民会館劇場

▶講師：フリーアナウンサーの笠井信輔さん

▶対象：市内在住・在勤の方250人

▶申込み：12月8日(月)9:00から。専用フォーム

☎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)

● 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)

▶日程・内容：下表のとおり

| 日程       | 内容                                                                                   |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 2月6日(金)  | 自分のカラダと向き合おう！～知ってほしい！ 40代からのカラダの変化～(講師：堀中医院の堀中俊孝さん)                                  |
| 2月20日(金) | ・更年期女性をサポートする大豆由来成分について～自分と上手に付き合える毎日を～(講師：大塚製薬)<br>・カラダの変化と上手に付き合おう(講師：健康づくり推進課保健師) |
| 3月6日(金)  | これからの未来予想図を描いてみよう～40代からをいきいき過ごすために～(講師：埼玉県立大学の兼宗美幸さん)                                |

▶時間：各日13:30～15:00

▶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(金)から。電子申請(☎60316)、電話

\* 原則コース制。参加できない回があっても可

薬剤師に直接相談

くすりの相談日

12/9(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