

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

●●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

2月11日(祝)

わかば眼科 ☎970-1658

大沢3-6-1-304/眼

ハラクリニック ☎987-1511

大間野町4-176-1/内・消・循・外

ひろ歯科医院 ☎966-3744

東越谷9-36-15/歯・歯外

フラワー薬局大間野店 ☎986-0220

大間野町4-166

2月23日(祝)

多田小児科クリニック ☎963-0352

東越谷6-23-13/小

新越谷病院 ☎964-2211

元柳田町6-45/内

歯医者杜 ☎988-0866

伊原1-4-1西友蒲生伊原店/歯・矯正・小歯・歯外

こども薬局 ☎962-4744

東越谷6-28-2

ゆみ薬局越谷店 ☎969-5300

元柳田町3-13

講座・教室

📞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：2月6日(金)・20日(金)・3月6日(金)13:30～15:00。参加できない回があっても可

▶対象：市内在住の女性30人

▶持ち物：筆記用具

▶申込み：電子申請(HP60316)、電話


📞料理教室

▶内容：グループで調理実習

▶対象：市内在住の方

▶材料費：500円

▶持ち物：エプロン、三角巾、マスク、手拭き用タオル、室内履き、筆記用具



もしものときは

●夜間急患診療所(年中無休)
☎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
所在地	東越谷10-31 (越谷市保健所内)

* 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

▶申込み：電子申請、電話

○食育クッキング「骨の健康をまもる料理を作ろう！」(HP8628)

▶日時：2月19日(休)10:00～13:00

▶定員：24人

○ヘルスメイトの料理教室「鶏ささみと小松菜ののりみ炒めを作ろう！」(HP8630)

▶日時：2月25日(休)10:00～13:00

▶会場・定員：下表のとおり

会場	定員
出羽・大沢地区センター	各会場16人
保健センター	24人

▶内容：まいたけのみそ汁、切り干し大根とツナのあえ物、かぼちゃの茶巾ほか

○ヘルスメイトの男性クッキング「白身魚のポワレ(焼き物)にチャレンジ！」(HP8630)

▶日時：3月4日(休)10:00～13:00

▶内容：かぼちゃスープほか

▶対象：男性24人

📞ハッポちゃん体操公開練習(HP8639)

▶日時：2月18日(休)10:00～11:00

▶会場：桜井地区センター多目的ホール

▶持ち物：飲み物

▶申込み：当日会場へ

📞栄養士による糖尿病予防のバランス生活講座

▶日時：2月27日(金)10:00～11:00

▶内容：栄養士による食事の話

▶対象：市内在住の方10人

▶申込み：電子申請(HP8625)、電話

📞3月12日は世界腎臓デー「腎臓を守ろう!! 知れば防げる慢性腎臓病CKD」(HP97440)

▶日時：3月8日(日)14:00～16:00

▶会場：イオンレイクタウンkaze1階翼の広場

▶内容：講演、健康相談、体験コーナー(簡易腎機能検査)など。参加者多数の場合、整理券を配布する場合があります

介護予防講演会「早く気づいて豊かな生活を～聞こえと認知症の耳よりな話～」

▶日時：3月13日(金)14:00～15:30

▶会場：中央市民会館4階13～18会議室

▶内容：聞こえの仕組み、加齢に伴う聴力の低下と日常生活への影響、難聴と認知症の関係、難聴の治療について。講師は、獨協医科大学埼玉医療センター准教授の穂吉亮平さん

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

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

▶対象：市内在住の65歳以上の方80人

人

▶持ち物：筆記用具、マスク

▶申込み：2月10日(火)から。電子申請、電話

☎地域包括ケア課☎963-9163、HP114208

お知らせ

「加齢による聴力の低下」に気を付けましょう

聞こえづらさが原因で会話への参加が困難になると、人とのつながりが希薄となり、フレイルや認知症のリスクが高まります。ご自身の「聞こえ」について意識し、気になる場合は早めに耳鼻科医にご相談ください。

○こんな症状はありませんか？

☑会話をしているとき、よく聞き返す

☑話の内容を聞き取れず、推測で判断する

☑インターホンや電子レンジの音に気付かない

☑家族から「テレビやラジオの音量が大きい」と注意される

☑大勢の人がいる場所や周りがうるさい中での会話は、相手の声が聞きづらいと感じる

○耳にやさしい生活とは？

・大音量でテレビを見たり音楽を聴かない

・騒音など、大きな音が出ている場所を避ける

・静かな場所で耳を休ませる時間を作る

・生活習慣病の管理・栄養バランスの良い食事

・適度な運動と規則正しい睡眠、禁煙

☎地域包括ケア課☎963-9163、HP94025

健(検)診・相談

埼玉県がんワンストップ相談(月2回開催)

▶日時：2月5日(休)・19日(休)・3月5日(休)・12日(休)18:15～20:15(最終受け付け19:45)

▶相談方法：面談、電話、オンライン

▶対象：県内在住・在勤で就労中のがん患者の方(休職中も含む)

▶申込み：県ホームページ、電話、メール

☎県疾病対策課☎048-830-3651、✉a3590-06@pref.saitama.lg.jp

📞歯科健診・相談～歯つらつ！ お口の健康～

▶日時：2月18日(休)13:30～15:00

▶対象：市内在住の方20人

▶申込み：電子申請(HP8654)、電話

* 治療は行いません


📞栄養士による食生活なんでも個別相談

▶日時：3月12日(休)9:00～12:00

▶対象：市内在住の方3人

▶申込み：電子申請(HP8690)、電話

薬剤師に直接相談



くすりの相談日

2/10(火)・2/24(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