



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 ●●

診療時間は医療機関や診療内容によって異なります。受診の際は必ず事前に電話連絡のうえ、医療機関の指示に従ってご受診ください。

☎地域医療課☎972-4777、HP6140

9月21日(祝)

産婦人科菅原病院 ☎964-3321

越ヶ谷1-15-2/産・婦

越谷津田医院 ☎977-1177

大沢3-21-11 1階/内・循

山本歯科クリニック ☎976-6874

袋山1391-1/歯・小歯

9月22日(休)

しらこぼと子供クリニック ☎976-6787

千間台西1-9-17/小・アレ

岡野クリニック ☎969-0223

赤山本町7-2/内・呼・循・アレ

タカハシ歯科医院 ☎989-1817

蒲生茜町12-7アカネプラザ2階/歯・矯歯・小歯

のぞみ薬局 ☎964-0980/赤山本町9-11

9月23日(祝)

えのもと整形外科クリニック ☎967-5156

弥十郎451-1/整・リハ・ペイン

石川医院 ☎962-3370

越ヶ谷2-3-20/内・胃・小・アレ

竹村歯科 ☎966-4633/花田3-6-7/歯・小歯

あおぞら薬局越ヶ谷店 ☎962-7171

越ヶ谷2-4-26

講座・教室

📞コバトン料理教室

▶日時・内容・電子申請：下表のとおり

日時	内容(詳細 HP)	電子申請
9月16日(水) 10:00～13:00	ヘルスメイトの料理教室「カラフル！鶏の包み蒸焼きを作ろう」(HP8630)	
9月29日(火) 10:00～13:00	食育クッキング「大切な骨をまもる料理を作ろう！」(HP8628)	



急病のときは

●越谷市夜間急患診療所(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 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
* 症状に応じて入院等の必要があれば連携病院へおつなぎします

▶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、手拭き用タオル、室内履き、筆記用具
▶申込み：電子申請、電話

📞コバトンハッポちゃん体操公開練習

▶日時：9月28日(月)10:00～11:00

▶会場：大袋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。詳しくは(HP8639)

📞コバトン痛み予防教室～肩の痛み編～

▶日時：9月30日(水)10:00～11:30

▶内容：肩の痛みについての講話、家で簡単にできる体操やストレッチ

▶対象：市内在住で医師による運動制限のない方10人

▶持ち物：飲み物、バスタオル、筆記用具。運動のできる服を着用

▶申込み：9月10日(木)から。電子申請(HP8620)、電話

第27回市民と医師のシンポジウム「超高齢社会を健康に生きるために～難聴について～」

▶日時：10月4日(日)13:00開場、13:30開演

▶会場：サンシティ小ホール

▶内容：シンポジウム(手話通訳・要約筆記あり)①講演「高齢者の「聞こえ」と地域包括ケアー補聴支援と早期気づき支援ー」(地域包括ケア課長相田亮) ②専門医による講演「「きこえ」を取り戻す！ 難聴と認知症の関係」、「高齢者難聴における福祉制度」(獨協医科大学埼玉医療センター耳鼻咽喉・頭頸部外科准教授の穂吉亮平さん)

▶申込み：当日会場へ

☎越谷市医師会☎910-9134、HP123857

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：10月8日(木)・15日(木)・29日(木)・11月26日(木)9:45～11:45

▶会場：北部市民会館ホール

▶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

〈相談医療機関を探したいとき〉
(歯科・口腔外科・精神科を除く)

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

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

ル、マスク。運動のできる服を着用

▶申込み：9月7日(月)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：10月15日(木)10:00～11:30

▶内容：講義、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：9月15日(火)から。電子申請(HP8619)、電話

📞コバトンチーム-3キロ

日程	内容
11月4日(水)	宣言式、身体測定
11月11日(水)～令和9年2月3日(水)(一部埼玉県立大学で実施)	筋トレ・ながら体操、有酸素運動、栄養の基礎講座(自由参加)
令和9年2月8日(月)	報告会、身体測定

▶時間：10:00～11:30(一部9:30～12:00)

▶対象：市内在住で、腹囲(へその周囲径)が85cm以上またはBMI(体重kg÷身長m÷身長m)値が25以上の20～74歳の方30人

▶受講料：調理実習日のみ材料費500円

▶持ち物：筆記用具、電卓

▶申込み：9月7日(月)～10月23日(金)。

電子申請(HP55764)、電話

* 講座への参加が難しい場合、個別での支援「個別でサポート-3キロ」も行っています

お知らせ

9月24日～30日は結核・呼吸器感染症予防週間、非結核性抗酸菌症啓発週間

呼吸器感染症(結核、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症や細菌性肺炎など)は、長引くせき、たん、微熱、けん怠感など、風邪によく似た症状が出るのが特徴です。特に結核は、今でも全国で年間1万人以上、越谷市で年間約40人の新規患者が発生しています。

結核・呼吸器感染症について正しく知り、予防しましょう。たんが絡むせきや微熱、けん怠感が2週間以上続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

☎感染症保健対策課☎973-7531、HP7253

生肉に注意！ 腸管出血性大腸菌O157等による食中毒

例年、生焼けの肉、生肉、洗浄不足の生野菜を食べたことによる食中毒が発生しています。食中毒を防ぐために次の点に注意しましょう。

- ・肉やレバーは中の色が完全に変わるまでしっかり加熱する
- ・肉やレバーを焼く箸と食べる箸を分ける
- ・生肉を触ったあとはきちんと手を洗う

☎生活衛生課☎973-7533、HP8097

9月は「がん征圧月間」です。がん検診を受けましょう。

切り取り線