

表1 食生活相談日程表

開催日	時間	場所	定員
1/15 (木)	9:30~11:30	蒲生地区センター	各人
1/20 (火)		桜井地区センター	
1/23 (金)	9:00~15:30	保健センター	6人

対象者は市内在住の方。特に記載がない場合の会場・問合せは保健センター、費用は無料。○は事前に保健センターへの申込みが必要です(電話可。申込み順)。電話番号のおかけ間違いにご注意ください。

◎**歯科健診・相談**  
〜歯の健康〜 お口の健康〜  
1月21日(水)、午後1時30分〜3時 陽中央市民会館 因歯科健診・相談、ブラッシング指導。治療は行いません 因20人

◎**栄養士にきいてみよう!**  
◎**食生活相談(個別)**  
陽対表1のとおり 因栄養士による生活習慣病予防等の個別相談 因受付中。このほかにも事前予約制で、随時相談あり



現在別々の場所にある、小児夜間急患診療所と成人夜間急患診療所を、3月1日(日)に越谷市保健所内に移設し、統合します。詳しくは、広報こしがや2月号でお知らせします。

現在診療している小児夜間急患診療所(神明町)、成人夜間急患診療所(東越谷)は、2月28日(土)まで診療を行います。

5 岡地域医療課 ☎973-562

**保健センター**  
☎343-0022  
東大沢1-12-1

☎978-3511

健康ガイド

**もしものときは!**

急患診療所などの救急医療は、急患(急性の病気の)診療が対象です。また、医療費が通常と異なる場合があります。

日曜日や祝日に診療を行っている医療機関は、市ホームページや、公共施設にて配布している「越谷市の休日診療・救急医療のご案内」をご覧ください。

- 休日当番医 ●●
- 事前に各医療機関に電話連絡のうえ、受診してください。
- 1月1日**
- ▷ 越谷駅前クリニック ☎992-8010 弥生町17-1越谷ツインシティAシテイ301-1/内・循環
  - ▷ こしがや眼科クリニック ☎967-6888 赤山町2-29-1イハシ第3ビル1F/内
  - ▷ 平井歯科クリニック ☎964-8081 南越谷3-16-2/内・小園
  - ▷ くぼた歯科医院 ☎974-6431 袋山1380-9/内・小園
- 1月2日**
- ▷ 越谷誠和病院 ☎966-2711 谷中町4-25-5/内
  - ▷ 関医院 ☎975-2707 弥生町95/内・清内
  - ▷ いいやま泌尿器科 ☎960-7511 弥生町17-1越谷ツインシティAシテイ305-3/内
  - ▷ 中井歯科クリニック ☎975-8228 東大沢3-1-20/内・小園
  - ▷ 山下歯科医院 ☎985-3117 大間野町3-103-2/内
- 1月3日**
- ▷ 山口醫院 ☎962-7201 中町5-1/内・呼内・ア
  - ▷ 萬屋クリニック ☎986-6700 蒲生町15-21/内
  - ▷ 北辰病院 ☎985-3333 七左町4-358/内・神・心内
  - ▷ 野口歯科クリニック ☎978-6321 平方1833-6/内・小園
  - ▷ 坂本歯科医院 ☎988-8211 南越谷1-6-57/内
- 1月12日**
- ▷ 岡野クリニック ☎969-0223 赤山本町7-2/内・小・呼・循・ア
  - ▷ こしがや脳神経外科 ☎988-7892 蒲生町5-7/内・神・心内
  - ▷ 斉藤歯科医院 ☎978-1659 袋山228/内・小園
- \*12月号で1月12日の休日当番医は「たかとう歯科医院」とお知らせしていましたが、「斉藤歯科医院」に変更となりました

●● 夜間急患診療所 ●●

【休日】なし(年中無休)  
【受付】午後7時30分〜午後10時30分  
【診療】午後8時〜午後11時  
\*薬の処方、原則1日分となります。翌日は、かかりつけ医を受診してください

●**成人夜間急患診療所(16歳以上)**  
内科の急患に対応  
東越谷10-81 ☎960-1000

●**小児夜間急患診療所(16歳未満)**  
小児科(内科的疾患)の急患に対応  
神明町2-60-1 ☎960-1100

●● 探す相談する ●●

<救急病院・救急医療の案内>

●**埼玉県救急医療情報センター**  
☎048-824-4199  
医療機関(歯科・精神科を除く)を24時間ご案内しています

<緊急的な精神医療相談>

●**埼玉県精神科救急情報センター**  
☎048-723-8699  
休日や夜間の緊急的な精神医療相談。月曜〜金曜日は午後5時〜翌朝8時30分、土曜・日曜日・祝日・年末年始は午前8時30分〜翌朝8時30分

<急病に関する相談>

●**小児救急電話相談**  
#8000または☎048-833-7911  
休日や夜間の子どもの急病に関する相談。月曜〜土曜日は午後7時〜翌朝7時、日曜日・祝日・年末年始は午前9時〜翌朝7時

●**大人の救急電話相談**  
#7000または☎048-824-4199  
夜間の大人の急病に関する相談。  
午後6時30分〜午後10時30分(毎日)

健康情報コラム  
かかりつけの歯医者さんを  
もちましよう

埼玉県立大学保健医療福祉学部  
健康開発学 助教 田野 ルミ

皆さんの楽しみや幸せ、生きがいは、どんなことですか。家族や仲間といっしょに、おいしく食事をすること、好きなスポーツで体を動かすこと、趣味を通して喜びを感じる、などが挙げられると思います。

健康な歯と口は、安全で心地よい生活につながり、体のバランスや活力の発揮を助けます。

また、話す、笑うといった気持ちは、歯と口を衛生的に保つことに繋がります。

近年では、口の中と全身の関連についての数多くの調査・研究の結果から、歯と口の健康の重要性が注目されています。インフルエンザが流行する季節となりましたが、歯と口を衛生的に保つことが、インフルエンザ感染の予防効果があることや、肺炎などの全身的な疾患を予防することが明らかになってきています。

ところで、皆さんはどのように歯と口をケアしていますか。口腔ケアの方法は、セルフケア(ご自分で毎日行うお手入れ)とプロフェッショナルケア(歯科医師や歯科衛生士などの専門家による専門的なお手入れ)の大きく2つに分けられます。

セルフケアの主な内容には、日常の歯みがき、歯と歯の間の清掃、フッ化物配合歯みがき剤の使用、ダラダラと間食をしないなどの食事の摂り方があります。

プロフェッショナルケアは、セルフケアでは不十分な部分の清掃(歯の矢印部分にあたる、歯と歯肉の間を中心とした清掃)、セルフケアのチェック、歯石の除去、フッ化物塗布、歯科治療などです。

楽しく豊かな人生を支える歯と口の健康のためには、日々のセルフケアの継続とともに、予防を目的とした定期的な歯科受診が大切です。ぜひ、セルフケアを支援してくれるかかりつけの歯科医をもちましよう。元気で長生きするための健康づくりの第一歩です。



講座・教室



◎**脳卒中の前兆にご注意!**

**脳卒中予防セミナー**  
1月22日(木)、午後1時30分〜3時30分 陽中央市民会館 因医師による講演。講師は蒲生天神橋クリニック医師の長谷川浩

◎**リハビリなんでも相談**

1月20日(火)・2月3日(火)、午前9時〜11時(予約制) 因リハビリ(機能訓練の方法・腰痛予防・筋力向上など)について、理学療法士や作業療法士による個別相談 因受付中

◎**子どもアレルギー教室**

「知っておきたい!」  
**食物アレルギーの基礎知識**  
2月19日(木)、午後1時30分〜3時30分 因医師による講話、質疑応答。講師は石川医院医師の石川幸子さん 因乳幼児を持つ保護者、食物アレルギーについて知りたい方25人 因筆記用具 1月22日(木)から

◎**ヘルシーキッズスクール**

1月19日(月)・20日(金)、午前10時〜11時30分(全2回) 因①親子での運動 ②食生活・歯科保健 因2歳のお子さんご保護者25組 因飲み物、筆記用具、歯ブラシ(2日目) 1月7日(水)から

◎**ヘルシークッキング**

いずれも時間は午前10時〜午後1時 因講話と調理実習 因24人 費500円

◎**冬の料理教室「3回コース」**

1月22日(木)・2月5日(木)・20日(金) 因受付中 費500円  
16日(金) 因受付中 費500円  
24日(金) 因受付中 費500円

◎**楽しく作っておいしく食べよう!**

いずれも時間は午前10時〜午後1時 因ヘルスメイト(食生活改善推進員)による講話と調理実習 因各20人 費400円  
▽**健康料理教室**: 1月28日(水) 陽桜井地区センター、蒲生地区センター

◎**みんなで覚えよう!**

**ハッちゃん体操公開練習**  
1月8日(木): 桜井地区センター

◎**健康アップ!**

**かんたん運動セミナー**  
1月27日(火)、午後2時〜4時 陽中央市民会館 因生活習慣病予防に関する講話と実践。講師は県民健康福祉村の健康