



保健センター
☎343-0022
東大沢1-12-1

☎978-3511

予防接種

3月1日～7日は「子ども予防接種週間」です。

対象者は市内在住の方。特に記載がない場合は会場・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)。電話番号のかけ間違いにご注意ください。

●麻しん風しん予防接種
▽1期：満1歳～2歳未満の方
▽2期：平成20年4月2日～21年4月1日生まれの方
*2期対象者は平成27年3月31日までで公費接種が可能です

●子どもの肺炎球菌ワクチン(13価)の補助的追加接種に係る費用の一部を助成
任意接種として13価ワクチンの補助的追加接種を希望する方へ、接種費用の一部を助成します。平成27年3月31日までに接種のうえ、4月15日までに必要書類を保健センターへ郵送してください。

詳しくは水痘予防接種の個別通知に同封した確認書か、市ホームページをご覧ください。

●3種混合ワクチンが販売中止となりました
現在、シフトリア・百日せ

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、公共施設で配布している「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。
- 3月21日**
▷松尾医院
☎977-5963
恩間283 / 内・小・循内・皮
- ▷さくら皮膚科クリニック
☎964-1222
東越谷6-65-2 / 皮
- ▷渋谷歯科医院
☎978-1182
千間台西1-67せんげん台駅ビル4階 / 歯・小歯・矯正

夜間急患診療所

東越谷10-81 ☎960-1000
【休診日】なし(年中無休)
【診療科目】内科・小児科(内科的疾患)
【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
*小児・成人夜間急患診療所は2月28日(土)で診療を終了し、3月1日(日)に越谷市保健所内の夜間急患診療所へ移設、統合しました

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)

越谷市薬剤師会
●薬の相談日
3/2(月)・3/17(火)
午後1時～3時 ▷保健センター2階
*電話での相談はできません

●夜間おくり電話相談
平日の午後8時～11時

き・破傷風・ポリオの予防には、4種混合ワクチンが主に使われています。それ以前に使用されていた3種混合ワクチンとポリオを同じ回数接種(4回必要)している方は、残りを4種混合で接種が可能です。7歳6カ月になるまでに、規定の間隔を守り、接種してください。

*3種混合とポリオの接種回数が異なる場合は保健センターへお問い合わせください

●平成26年10月1日から水痘(水ぼうそう)予防接種が定期接種となりました
対象者は1歳～3歳未満の方です。ただし経過措置として、3歳～5歳未満で今までにワクチンを接種したことがなく、水痘にかかったことがない方は、平成27年3月31日までの接種に限り定期接種の対象となります。

●高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種(ポリサッカライド)は3月31日(火)まで
陽市内実施医療機関 陽市内在住で①または②に該当し接種を希望する方。①下表に該当する方(対象者には個別通知済み)
②接種日に60歳～65歳未満の方で、心臓、じん臓、もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり身体障害者手帳1級をお持ちの方、またはそれと同等の障がいをお持ちの方で医師の診断書がある方 費3000円 陽市内実施医療機関に事前に予約をしてください

*平成26年10月1日以前に1回以上接種した方は対象外
*市外で接種希望の方は、接種前に保健センターへお問い合わせください

健康情報コラム
3月は「いきる」を支える月間(自殺対策強化月間)「みんな支えよう ころこのち」

市民健康課(保健センター)

市では、多くの方に「ころこの健康」に関心を持っていただくことを目的に、自殺予防対策事業の一環として小中学生を対象に「ころこの健康」に関する図画を募集しました。現在、最優秀作品をポスターとして市内に掲示しています。

「最近、眠れていないな...」と感じることはありませんか
睡眠障害はこころの病気の代表的な症状です。本人に自覚がない場合でも、医師が診断すると、こころの病気を患った方の9割以上が何らかの睡眠障害を抱えているといわれています。不眠症状が大半ですが、過眠の症状が現れることもあります。一方で、長期にわたる不眠がこころの病気の発症原因になることもあります。それほど不眠とこころの病気の密接な関係にありますので、なかなか寝つけない、眠りが浅い、朝早くに

目覚めるなどの症状が2週間以上続いたら、一度、専門機関に相談しましょう。

羊が1匹2匹...と数えても眠れない!?
羊は英語でsheep(シープ)です。これは眠るという意味のsleep(スリープ)と音感が近いので、何度もsheepと繰り返していると、だんだん発音

があまりいなくなってきてsleep(眠りなさい)に近くなりま

す。sleepと繰り返す自分自身に聞かせる状態、いわゆる自己催眠状態となります。

これは英語だからこそ通用する方法であり、日本語の「羊」を何度言っても、眠くならなかったのは、こうした理由だったのです。

●食生活相談(個別)
時間①3月13日(金)、午前9時～

●リハビリなんでも相談
時間①3月17日(火)、午前9時～11時

●ハッポちゃん体操公開練習
時間①3月9日(月)、午前10時～11時

●最近、眠れていないな...と感じることはありませんか
睡眠障害はこころの病気の代表的な症状です。本人に自覚がない場合でも、医師が診断すると、こころの病気を患った方の9割以上が何らかの睡眠障害を抱えているといわれています。不眠症状が大半ですが、過眠の症状が現れることもあります。一方で、長期にわたる不眠がこころの病気の発症原因になることもあります。それほど不眠とこころの病気の密接な関係にありますので、なかなか寝つけない、眠りが浅い、朝早くに

目覚めるなどの症状が2週間以上続いたら、一度、専門機関に相談しましょう。

羊が1匹2匹...と数えても眠れない!?
羊は英語でsheep(シープ)です。これは眠るという意味のsleep(スリープ)と音感が近いので、何度もsheepと繰り返していると、だんだん発音

があまりいなくなってきてsleep(眠りなさい)に近くなりま

す。sleepと繰り返す自分自身に聞かせる状態、いわゆる自己催眠状態となります。

これは英語だからこそ通用する方法であり、日本語の「羊」を何度言っても、眠くならなかったのは、こうした理由だったのです。

●歯科健診相談
時間①3月18日(水)、午後1時30分～3時 因歯科健診・相談。治療は行いません 因20人

●ヘルシークッキング「食物繊維で健康美人料理教室」
時間①3月16日(月)、午前10時～午後1時 因講話と調理実習 因24人 費500円 因受付中

●楽しく作っておいしく食べよう! 「伝承料理教室」
時間①3月13日(金)、午前10時～午後1時 因13面に続く

平成26年度自殺予防対策事業「ころこの健康に関する図画コンクール」
最優秀賞・北中学校1年 高橋 穂華さんの作品