



保健センター
☎343-0022
東大沢1-12-1



☎978-3511

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)。電話番号のかけ間違いにご注意ください。



お知らせ

●平成27年度保健カレンダーの訂正について
「越谷市健(検)診・予防接種実施医療機関マップ」一面の市内の助産所等の表にある「牧岡マタニティハウス」の電話番号が誤っていました。正しくは080-6553-3924です。お詫びして訂正します。



●平成27年度成人歯科健康診査
5月1日(金)〜平成28年2月15日(月) 因歯周病等の歯科健康診査。治療は行いません。因4月1日〜28年3月31日に40・45・50・55・60・65・70歳になる方。対象の方には受診券を送付しました。費500円 因成人歯科健康診査実施医療機関へ申込み。実施医療機関は保健カレ

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。
- 5月4日**
▷河本眼科医院 ☎962-7204
中町5-1 / 眼
▷埼玉クリニック ☎961-7700
相模町3-217-1 / 内
▷三浦歯科医院 ☎977-1533
千間台西1-9-8 / 歯・小歯
- 5月5日**
▷堀中医院 ☎962-5331
越ヶ谷3-1-26 / 産婦
▷新越谷肛門胃腸クリニック ☎960-2233
赤山本町8-5山六ビル2F / 肛外・消内
▷深代歯科医院 ☎977-3350
弥十郎634 / 歯・小歯
- 5月6日**
▷軍司整形外科 ☎986-2408
南越谷4-23-8 / 外・整・リハ
▷大泊クリニック ☎978-6323
大泊793-5 / 内・小
▷小川歯科医院 ☎976-2811
千間台東1-9-1千間台駅前ビル2F / 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平成27年2月28日で診療を終了し、3月1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)

看護の日2015
〜看護の心をみんなの心に〜

5月12日(火)、午前9時30分〜午後2時 因市立病院研修センター(東越谷10の47の1) 因血管年齢測定、心肺蘇生とAED、リンパマッサージ(午後1時〜2時)、サージ(午後1時〜2時)、認定看護師によるミニ講座など 費無料 因当日会場へ 因市立病院看護部 ☎965-2221

ンダ、市ホームページまたは受診券をご覧ください
●歯科健診相談
5月20日(水)、午後1時30分〜3時 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
●食生活相談(個別)
5月15日(金)、午前9時15分〜11時15分 因浦生地区センター…5月19日(火)、午前9時15分〜11時15分 因保健センター…5月21日(木)、午前9時〜11時 因生活習慣病予防等について栄養士による個別相談 因各3人 因受付中。このほかにも事前予約制で、随時相談を行います
●リハビリなんでも相談
5月19日(火)・6月2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

て、理学療法士や作業療法士による個別相談 因受付中
●在宅訪問歯科保健事業
因歯科医師・歯科衛生士による歯科健診・相談、歯や口の中を清潔に保つ方法等の指導(自宅に訪問します。治療は行いません) 因身体が不自由で歯科医院へ行くことが困難な方 因無料 因保健センターまたは、保健カレンダーの「歯科健康診査・口腔がん検診実施医療機関一覧」に掲載されている市内歯科医療機関



予防接種

●麻しん風しん予防接種(2期)
平成21年4月2日〜22年4月1日生まれの方は、麻しん風しん第2期予防接種の対象です。4月上旬に個別通知を発送しています。同封の予防票と母子



越谷市歯科医師会 岩佐 拓也

お茶碗はきちんと持ちましょう

「お茶碗をきちんと持ちなさい」小さい頃に皆さんよく言われたことと思います。なぜお茶碗は持たなければいけないのでしょうか? この「お茶碗を持って食べる」という動作には、日本の食事作法であるというだけではなく、実は大きな意味があります。伝統や文化として永く引き継がれていることには、それなりの理由があることが少なくありません。

「お茶碗を持って食べる」ことの大きな意味、それは、そうすることによって奥歯でしっかりと飯を噛むことができるのです。

お茶碗を持って食物を口に運ぶとき、体は起きています。実は体が起きていないと奥歯でしっかりとものを噛むことはできません。

逆にお口が食物に迎えるに行く形は、生存するように「天食」と呼ばれ行儀が悪いこととされています。口が食器に向かっていると体は前傾し頭は下向きになります。頭が下を向いた姿勢では奥歯をしっかりと使うことはできません。噛む回数も少なくなり、おまげに口も大きく開きません。

ヒトの歯は前から奥に向かって前歯、小臼歯、大臼歯と並んでいてそれぞれ役割があり、順に噛み切る、砕く、すり潰すのに適した形態をしています。奥に生えている大きな歯が大臼歯です。この大きな大臼歯が食事の時の主役になります。始めに前歯や小臼歯が食片を程良い大きさに、

それから大臼歯が食物をすり潰すことでしっかりと味を感じることが出来ます。この一連の動きは体が起きていないと、言い換えれば「お茶碗を持っていない」と出来ません。

さて、大臼歯を何らかの理由で失ってしまうとどうなるでしょうか。前歯や小臼歯では食物を小さくすることは出来ませんが、すり潰すことはできません。ということは食物の表面のソースの味はわかっても、食物の中の方までは味わうことはできません。

もし大臼歯を失くしてそのままの方がおられましたら、ぜひ、かかりつけの歯科医院に相談して大臼歯を使った食事を楽しんでいただきたいと思えます。

健康手帳をお持ちのうえ、流行防止と予防のためなるべく4月〜6月にお受けください。公費で受けられる期間は平成28年3月31日までです。

●3種混合ワクチンは販売中止となりました
平成24年11月1日から、ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオの予防には、4種混合が主

に使用されています。ポリオと3種混合を同じ回数接種している場合、残りの回数を4種混合で接種することが可能です。7歳6カ月になるまでに、規定の接種間隔を守り、接種を完了してください。

3種混合とポリオの接種回数異なる場合、保健センターまでお問い合わせください。

●市外で高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種を希望する方へ(平成27年度対象者)
かかりつけ医が市外であっても、埼玉県相互乗り入れ接種協力医であれば、市内医療機関と同様に予防接種が受けられます(期間は4月1日〜平成28年3月31日)。接種希望の方は、事前に保健センターまで。

越谷市薬剤師会

●薬の相談日
5/11(月)・5/26(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