



**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)。電話番号のおかけ間違いにご注意ください。



**健(検)診・相談**  
栄養士にきてみてみよう！  
食生活相談(個別)

時陽対左表のとおり 囚栄養士による生活習慣病予防等の個別相談 囚受付中。このほかにも事前予約制で、随時相談あり

**食生活相談日程表**

開催日	時間	場所	定員
12/15 (火)	9:15 ~ 11:15	蒲生地区センター	各3人
12/17 (木)	9:00 ~ 11:00	保健センター	
12/18 (金)	9:15 ~ 11:15	桜井地区センター	

**◎歯科健診相談**

～歯の健康～  
時12月9日(水)、午後1時30分～3時 陽児童館ヒマワリ 囚歯科健診・相談・ブラッシング指導

**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**

12月23日・29日～31日・1月1日～3日・12月の休日当番医は、今号折り込み1面に掲載しています。

**夜間急患診療所**

今号折り込み1面に掲載しています。



**越谷市薬剤師会**

●薬の相談日  
12/1(火)・12/18(金)  
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

**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  
<急病に関する相談>  
●小児救急電話相談  
#8000または☎048-833-7911  
休日や夜間のこ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7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)  
<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

**予防接種**



●平成25年3月31日までに子宮頸がん予防・ヒブ・小児用肺炎球菌の予防接種を接種された方へ

平成25年3月31日までに、これらの予防接種のいずれかを接種した方のうち、接種後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診した方は、接種との関連性が認定されると、医療費・治療手当が支給される場合があります。お心当たりのある方は、具体的な請求方法等について、独立行政法人医薬品医療機器総合機構の救済制度相談窓口(フリーダイヤル☎0120-01149-931)をご利用にならない場合は☎03-3506-9411(有料)へ至急お問い合わせください。

●市外で高齢者インフルエンザ予防接種を希望する方へ

県内の他市町村でも、かかりつけ医が接種協力医の場合は、12月25日(金)まで、市内指定医療機関と同様にインフルエンザ予防接種が受けられます。

県外で予防接種を希望される方は、1月15日(金)まで助成が受けられます。市外・県外で接種希望の方は、事前に保健センターへご連絡ください。

●高齢者インフルエンザ予防接種の接種実施期間は1月15日(金)までです

ご希望の方は、お早めに市内の指定医療機関で接種してください。詳しくは保健カレンダー、市ホームページをご覧ください。

●麻しん風しん予防接種はお早めに

▽1期：満1歳～2歳未満  
▽2期：平成21年4月2日～22年4月1日生まれ  
\*2期の対象の方へ4月上旬に個別通知を送付しています  
\*対象の方は、流行予防のため早めにお受けください

**根の治療(根管治療)とは**



越谷市歯科医師会  
コシガヤデンタルクリニック  
今村 憲治

歯の中には根管という管があり、根管の中には神経(歯髄)があります。歯髄は根の先端の骨の中の神経や血管とつながっています。その歯髄がむし歯などで細菌に感染すると、歯が痛くなったり、歯肉が腫れたりします。その場合に根管治療はどのように行うのでしょうか。

まず、むし歯の部分を取り除き、歯髄の所まで穴をあけます。歯髄を専用の器具で丁寧に除去します。完全に除去できたら、根管の内側の壁をやすりをかけてきれいにします。次に根管の中を消毒薬で消毒して、根管がきれいになったら、体に害のない材料(ゴム状の物)で根管の先まで完全に埋めて終了です。

根管治療はとても大切なことです。なぜ大切なのか、例えるならどんなに良い家を建てても基礎となる土台がしっかりしていないと傾いたりしてしまうのと一緒で、根管治療がうまくいかなければどんなに良い歯を入れてもすぐにだめになってしまいます。根管治療は歯を入れるためのとても大切な土台作りなのです。だからとても大切なことです。

しかしながら、歯によっては根管がとて細くて湾曲していたり、堅くなっていたりするものもあります。根管治療にはこれらの根管に対して完全に清掃して薬をつめるという高度な作業が必要になります。そのため、しっかり消毒するためには、おのずと診療回数がかかってしまうのです。

根管治療が必要になるほど、むし歯を神経まで広がらせないために、日頃からのブラッシングや定期検診を受け、歯を健康に保ちましょう。

**講座・教室**



**◎ヘルシークッキング**

「血液いきいき料理教室」  
時12月25日(金)、午前10時～正午  
囚講話と調理実習 囚24人  
費500円 囚12月11日(金)から

**●みんなで覚えよう!**

ハッポちゃん体操公開練習  
健康づくりのためにあなたも参加してみませんか。公開練習



ハッポちゃん体操でいきいき元気!

**そうだったのか! 健診結果の上手な見方**

.....特定健診結果説明会.....

特定健診結果の見方や皆さんの疑問について、現役の医師がわかりやすくお答えします。

時1月19日(火)、午後1時30分～3時30分 陽中央市民会館  
囚越谷津田医院医師の津田健康課☎978-3511

囚10人 囚受付中  
●健康アップ!  
かんたん運動セミナー

に参加しポイントを貯めると、ハッポちゃんグッズがもらえます(数に限りがあります)。

時12月18日(金)、午前10時～11時30分 陽越ヶ谷地区センター  
囚水分補給用の飲み物 囚当日会場へ

◎予防しよう!「糖尿病講座」  
時12月16日(水)、午前10時～11時  
囚糖尿病を予防する食生活

時1月22日(金)、午後2時～4時 陽中央市民会館 囚生活習慣病予防の運動に関する講話と実践。講師は県民健康福祉村の健康運動実践指導者 囚運動制限のない市内在住の方40人 時運