

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 ●●●

診療時間は医療機関や診療内容によって異なります。事前に各医療機関に電話連絡のうえ、受診してください。

- 4月29日**
▷桃木診療所 ☎965-2040
越ヶ谷本町6-6/小
▷越谷ふれあいクリニック ☎960-5380
赤山本町10-16/小外・外・小・内
▷ふじた歯科医院 ☎986-6480
南越谷4-21-13新越谷メディカルセンター1F
/歯・小歯・矯正
5月3日
▷産婦人科菅原病院 ☎964-3321
越ヶ谷1-15-2/産婦
▷花田内科クリニック ☎966-1610
花田3-5-8/内・済内
▷岩佐歯科医院 ☎969-1388
西方2-6-1/歯・小歯
- 5月4日**
▷レイクタウン眼科 ☎988-7245
レイクタウン3-1-1オインレイクタウンmoril階/眼
▷越谷大袋クリニック ☎978-1611
袋山1557-25/内
▷星和歯科 ☎963-0161
宮本町5-13-5/歯・小歯
- 5月5日**
▷和光クリニック ☎964-6055
赤山町1-52/皮
▷加藤医院 ☎985-1626
南越谷4-5-3/内・小
▷たけうち歯科医院 ☎979-8228
千間台東1-2-2/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。

●●● 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

越谷市薬剤師会

●薬の相談日

4/11(月)・4/26(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

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。

お知らせ

●保健師の配置が変わります

平成28年度より、これまで桜井地区センターと蒲生地区センターに配置していた保健師は、市民健康課(保健センター)や市役所に配置が変わります。各種相談等は引き続き市民健康課等で実施します。詳しくは左記へ。

☎市民健康課(保健センター) ☎978-3511、地域包括ケア推進課地域包括総合支援センター ☎963-0163

●特定不妊治療費および男性不妊治療費が変わりました

【助成回数の制限】 平成28年4月1日以降に初めて特定不妊治療費の助成を受ける際の妻の年齢(治療開始時点)が39歳までの方は通算6回まで。40歳～42歳の方は通算3回まで。43歳以上のの方は助成の対象になりません

【助成上限額の拡充】 初めて特定不妊治療費を申請する場合、助成上限額が30万円になりました。また、男性不妊治療費の助成上限額が15万円になりました
*詳しくは保健センターまたは市ホームページ等でご確認ください

●平成28年度保健カレンダーを発行しました

予防接種や健(検)診を行っている実施医療機関などの情報を掲載しています。1年間お手元において、広報こしがやお知らせ版と併せてご利用ください。

予防接種

●平成28年度高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

【4月1日～平成29年3月31日】 市内実施医療機関 市内に在住で①または②に該当し、初めて接種する方。①下表参照。対象者へ4月上旬に個別通知します(通知が届いても平成28年3月31日より前に1回以上接種した方は対象外) ②接種日には60歳～65歳未満で、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

平成28年度高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種対象者

年齢	対象生年月日	
65歳	昭和26年 4月 2日～	27年 4月 1日生まれの方
70歳	昭和21年 4月 2日～	22年 4月 1日生まれの方
75歳	昭和16年 4月 2日～	17年 4月 1日生まれの方
80歳	昭和11年 4月 2日～	12年 4月 1日生まれの方
85歳	昭和 6年 4月 2日～	7年 4月 1日生まれの方
90歳	大正15年 4月 2日～昭和	2年 4月 1日生まれの方
95歳	大正10年 4月 2日～	11年 4月 1日生まれの方
100歳	大正 5年 4月 2日～	6年 4月 1日生まれの方

害者手帳1級をお持ちの方、またはそれと同等の障がいがあり医師の診断書がある方 ③3000円。次の方は無料です。①市民税非課税世帯に属する方(事前に手続が必要) ②生活保護世帯に属する方(事前の手続きは不要、医療機関窓口で受給証を提示) ③中国残留邦人支援給付制度適用の方(事前の手続きは不要、医療機関窓口で本人確認証を提示) 市内実施医療機関へ必ず事前に予約をしてください
*予防接種は実施医療機関のものをご利用ください。市外で接種を希望される方は事前に保健センターへご連絡ください

健康情報コラム

誤嚥性肺炎を予防するために

埼玉県立大学 保健医療福祉学部理学療法学科 教授 丸岡 弘

人口動態統計によれば、日本人の死因としての肺炎は、がん、心疾患に次いで第3位になります。肺炎による死亡率は、がんなどと共に年々上昇しています。高齢者において肺炎の最大の原因は、「誤嚥」で、70歳以上では60%に達すると報告されています。誤嚥とは一体何でしょうか?
①誤嚥を生じる理由を知る
のどには、肺に通じる「気管」と、胃に通じる「食道」という2本の管が通っています。呼吸の時には、気管の入り口の喉頭蓋という「ふた」が上がり、入り口が開いています。そのため、肺への空気の出入りがスムーズにできます。一方、食事の時には、食物がのどの奥に進むと、脳に信号が伝わり、気管の入り口の反射的な働きで、のど仏が上がることも「ふた」が上がり、気管の入口がしっかり閉じます。そのため、食物は

気管に入っていきません。しかし、高齢や寝たきりなどになると、飲み込みの反射がスムーズに行われなくなったり、せきこんで気管に入った異物を排出することがうまくできなくなったりします。
②誤嚥性肺炎を知る
反射的な働きが鈍くなると食物やだ液は、気管に入ってしまうこととなります。その結果、食物やだ液に含まれる細菌が気管から肺に入り、誤嚥性肺炎となります。また、睡眠中にも知らない間にだ液が気管に入り、誤嚥性肺炎をおこすこともあります。
③誤嚥性肺炎を予防する
誤嚥性肺炎は、体の機能の低下が主な原因ですが、予防することが出来ます。具体的には、口の中を清潔に保つこと、嚥下に意識を集中させ正しい姿勢で食事、食後は腹部を圧迫しない上体を起こした姿勢でいること、調理方法の工夫(食物を煮込んだり、きざみ方を変えるなど)があります。また、よくむせたりする方や肺炎の既往のある方は、食べる前の準備体操(嚥下体操：首、肩、口、舌、頬を動かす)、呼吸練習(口すぼめ呼吸や咳の練習、息を清く練習)もあります。口の中を清潔に保つなどを行い、誤嚥性肺炎を予防していきましょう。

健(検)診・相談

◎食生活相談(個別)

【4月8日(金)、午前9時～11時】 栄養士による生活習慣病予防等の個別相談 対3人 1回受付中。このほかにも事前予約制で、随時相談あり

◎リハビリなんでも相談
【4月19日(火)、午前9時～11時(予約制)】 理学療法士や作業療法士による個別相談 1回受付中

◎歯科健診相談
【4月20日(水)、午後1時30分～3時】 歯科健診・相談・ブラッシング指導。治療は行いません 対20人 1回受付中

◎在宅訪問歯科保健事業
歯科医師・歯科衛生士による歯科健診・相談・指導など(自宅に訪問します。治療は行いません) 対身体が不自由で歯科

●歯科健康フェアで
【6月5日(日)、午前10時～午後2時30分(時間指定は不可)】 市内在住の40歳以上の方60人 無料 対5月16日(月)までに、はがきに「口腔がん検診希

望」と記入のうえ、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入し左記へ(応募者多数の場合抽選)。検診を受ける方に受診券(予約票)を送ります 国越谷市歯科医師会事務局(☎343-0002 東大沢1-12の1保健センター3階) ☎978-0001

●歯科健康フェア表彰者募集
【65歳～70歳(平成28年4月1日現在)】の市内在住で①～⑥の