



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。

講座・教室

●乳幼児の身長・体重が自由に計測できます

◎先手必勝!! 痛み予防教室
時 6月30日(木)、午前9時~11時、午後1時~3時 陽保健センター2階プレイルーム 対乳幼児

◎ヘルシークッキング
「地域の食材を味わう食育料理教室」
時 6月21日(火)、午前10時~午後1時 対講話と調理実習 対24人 費500円 申6月9日(木)から

◎楽しく作っておいしく食べよう!
「カロリー控えめ料理教室」
時 6月29日(水)、午前10時~午後1時 対ヘルスメイト(食生活改善推進員)による講話と調理実習 対20人 費400円 申6月8日(水)から

●ポイントを集めてグッズをもらおう! ハッポちゃん体操公開練習
公開練習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)。

◎骨粗しょう症予防教室(結果説明会)
一生のうちで、骨量が最も多くなるのは10歳代後半~20歳代

内容	会場	日時	申込み
腰痛編	保健センター	7/1(金)・15(金) 10:00~11:30 *2回コース	6/7(火)から
肩の痛み編	増林地地区センター	7/4(月) 14:00~15:30	6/14(火)から

◎はじめてさんの男の料理教室
「定番の卵料理をつくろう!」
時 6月30日(木)、午前10時~午後1時 対講話と調理実習 対24人 費500円 申6月10日(金)から



参加者どうして協力して作ります

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。

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・救急医療のご案内>

- 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

6/2(木)・6/21(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

第10回 市民と薬剤師で共に考えよう!

薬の正しい飲み方やドーピング違反について専門家が語る
時 6月12日(日)、午後1時~3時(0時30分開場) 陽中央市民会館劇場 対講話
①講演:「これで安心! 薬の飲み方・飲ませ方」講師は東京理科大学薬学部教授の上村直樹さん
②特別講演:「スポーツを愛する全ての人のために、薬剤師ができること」講師は薬剤師・スポーツファーマシストで越谷市薬剤師会副会長の齋藤和也さんと元ハンドボール日本代表主将の東俊介さん
費無料 申当日会場へ 申(一社)越谷市薬剤師会☎960-4100

前10時~11時30分
時 6月27日(月)、午後1時30分~3時30分:蒲生地区センター
時 6月29日(水)・7月11日(月)・20日(水)、午後1時30分~3時30分:保健センター 対医師による骨粗しょう症の病態・予防などに関する講演、栄養士・保健師による栄養・運動・日常生活についての講話 対骨粗しょう症に関心のある方 費無料 申筆記用具 申6月6日(月)から



足腰の筋力やバランス能力をアップ



足腰の筋力やバランス能力をアップ
足腰の筋力やバランス能力をアップ

の頃です。骨量は年齢や生活習慣の影響を受け減少していきませんが、骨の健康を意識した生活を送ることで減少を緩やかにすることが可能です。若々しい高齢期を過ごすためにも、骨の健康を意識する生活をしてみませんか?
時 6月27日(月)、午後1時30分~3時30分:蒲生地区センター
時 6月29日(水)・7月11日(月)・20日(水)、午後1時30分~3時30分:保健センター 対医師による骨粗しょう症の病態・予防などに関する講演、栄養士・保健師による栄養・運動・日常生活についての講話 対骨粗しょう症に関心のある方 費無料 申筆記用具 申6月6日(月)から

保健所からののお知らせ

蚊を介する感染症の予防対策

これから蚊が発生する季節を迎えます。蚊に刺されることによって、デング熱やジカウイルス感染症などさまざまな感染症にかかる恐れがあります。これらを防ぐためには、蚊を増やさない、蚊に刺されないことが重要です。
○蚊を増やさないようにしましょう!
蚊は、植木の受け皿やプラスチック容器などにたまった雨水など、小さな水たまりで発生します。日頃から住まいの周囲の水たまりをなくすように心がけましょう。



○蚊に刺されないようにしましょう!

蚊が多くいる場所ではできるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されないよう注意しましょう。
*これらの対策は10月下旬ごろまで行いましょう

*ジカウイルス感染症は胎児の小頭症との関連が指摘されています。特に流行地域へ渡航される妊婦の方は、対策を徹底してください
(問合せ) 生活衛生課☎973-7532、保健総務課☎973-7531

HIV無料匿名検査を実施しています(要予約)

保健所では、エイズに関する相談や匿名のHIV検査を無料で行っています。プライバシーは守られますので安心してご相談ください。
エイズとは:ヒト免疫不全ウイルス(HIV)に感染することで免疫機能が低下して起こる病気です。HIVの主な感染経路は感染予防をしない性行為で、日本では20~30歳の若者を中心に新たな感染が広がっています。日常生活では感染しません。発症までの潜伏期間が長いため、早期発見には検査が必要です。
(問合せ) 保健総務課☎973-7531



愛の献血

6月2日(木)、午前10時~11時45分、午後1時~4時
(場所) 市役所本庁舎1階ロビー
(問合せ) 保健総務課☎973-7530

越谷レイクタウン献血ルーム(☎0120-0137-379)で献血ができます。全血は午前10時~午後5時30分、成分献血は午前10時~午後4時30分です(そのほかの献血できる場所は、日本赤十字社のホームページで検索できます)。