



保健センター
☎343-0022
東大沢1-12-1
☎978-3511

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・9日の休日当番医は、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

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・口腔外科・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

休日・夜間の大人の急病に関する相談。月曜～土曜日は午後6時30分～午後10時30分。日曜日・祝日・年末年始は午前9時～午後10時30分

<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・日曜日・祝日・年末年始は午前8時30分～翌朝8時30分

愛の献血



越谷レイクタウン献血ルーム(イオンレイクタウンmori1階)で献血ができます。

▷全血…午前10時～午後5時30分

▷成分献血…午前10時～午後4時30分

<年末年始は臨時開所します>

年末年始は、通常の実施と異なりますので、ご注意ください。

▷日にち…12月29日(木)～平成29年1月3日(火)
▷受付時間…全血は、午前9時30分～午後5時30分。成分献血は、午前9時30分～午後4時30分

*期間中は、400ml採血と血小板採血を予約で受け付けします。詳しくは、越谷レイクタウン献血ルーム(イオンレイクタウンmori1階) ☎0120-137-379(午前10時～午後5時30分)へ

*越谷レイクタウン献血ルームホームページ(<http://www.saitama.bc.jrc.or.jp/kenketsu/laketown/>)にも詳しくご案内しています

問保健総務課☎973-7530

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

◎健康アップ!
かんたん運動セミナー
日常生活に簡単に取り入れられる運動の仕方を、県民健康福祉村の健康運動指導士がご紹介いたします。生活習慣病を予防・改善するために運動を始めた方は、ぜひご参加ください。
時平成29年1月20日(金)、午後2時～4時 陽中央市民会館3階

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

「健診結果の見方がよくわからない」「メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防法を知りたい」など、健診結果を見て気になることや疑問はありませんか。これらの疑問に現役医師が解説します。
時平成29年1月24日(火)、午後1時～3時 陽中央市民会館
因医師による講話・質疑応答。講師は越谷津田医院医師の津田達広さん 因100人
時健康診査の結果、筆記用具 因12月9日(金)から電話で左記へ、または市ホームページから電子申請 因市民健康課☎978-33511

越谷市薬剤師会

●薬の相談日
12/9(金)・12/19(月)
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

1時 因栄養士による講話とグループでの調理実習 因24人 費500円 因エプロン、三角巾 因12月8日(木)から
◎はじめてさんの男の料理教室「あったか冬野菜料理をつくらう」
時12月26日(月)、午前10時～午後1時 因栄養士による講話とグループでの調理実習 因24人 費500円 因エプロン、三角巾 因12月12日(月)から



楽しく料理を学びます



越谷市歯科医師会
ふじた歯科医院
藤田 修平

歯ぎしりの話

食事をする時にどれくらいの力が歯に加わっているのでしょうか? また重い荷物を持つとき、歯ぎしりをしているときに上の歯と下の歯には何きくらいの力が加わっているのでしょうか? おせんべいは10キ、フランスパンは30キ、歯ぎしりが70キ以上と言われることがあります。おせんべいよりもパンの方が強く力が加わっている事がわかります。おせんべいは「見硬そうなのですが、一回割れてしまうと小さくなるので、実はフランスパンよりも

強い力が加わらないのですね。しかし、それ以上に強い力が歯ぎしりをしている時の力です。70キ以上の強さの力が歯とその周囲の歯ぐきや骨に加わっているんですね。
歯ぎしりにはこれだけ強い力がかかっているのですから、歯が欠けたり、折れたりすることも結構あります。また、歯がぐらぐらしたり、ぐらぐらしている歯が抜けてしまったりする事もあり、歯ぎしりを軽視していると、たいへんな事になりそうな気がします。では、歯ぎしりをやめることはできるのでしょうか?
歯ぎしりは寝ている時の無意識の中で行っている事が多く、自分でも気が付かないうちにやっている事です。ですので、寝ている時に気を付けて歯ぎしりをやめることは基本的にできません。私たち歯科医師は、歯ぎしりをしても歯に負担を少なくする目的で、マウスピースを作って患者さんに付けて寝てもらおう事があります。寝ている間に歯を壊さないように気を付けないといけませんね。
マウスピース以外にも、さまざまな取り組みがありますので、歯ぎしりをしていると思われる方がいましたら、かかりつけの歯科医院へ相談してください。1日でも長く自分の歯で食事を楽しみたいように。

第1回 越谷商工会議所青年部講演会



南雲吉則さん

時平成29年1月17日(火)、午後1時30分～3時 陽越谷市保健所2階大会議室 因管理栄養士によるミニ講話とグループワーク
因市内在住のパーキンソン病患者と家族 因筆記用具 因12月12日(月)～26日(月)に電話で左記へ 問保健総務課☎973-7531