

**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

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、ご受診ください。

- 1月1日(祝)**
- ▷レイクタウンこどもクリニック ☎987-1233
  - ▷レイクタウン6-25-3/小
  - ▷越谷くろす内科クリニック ☎972-5556
  - ▷宮前1-5-21/内
  - ▷かみむら歯科矯正歯科クリニック ☎988-1182 相模町3-246-1/歯・小歯・矯正・歯口
  - ▷山本歯科医院 ☎979-2246 下間久里397-1/歯・小歯・矯正
- 1月2日(火)**
- ▷南埼玉病院 ☎965-1151 増森252/精・神・心内
  - ▷蒲生クリニック ☎988-7766 蒲生茜町19-6/グランドビル1階/内・消内
  - ▷越谷誠和病院 ☎966-2711 谷中町4-25-5/内・外(午前のみ)
  - ▷藤原歯科医院 ☎985-4332 相模町1-155/歯・小歯
  - ▷山崎歯科医院 ☎977-8846 大沢3-10-1/歯
- 1月3日(水)**
- ▷おおさと痛みのクリニック ☎975-3000 大里193-1大里メディカルプラザ2階/整
  - ▷順天堂越谷病院 ☎975-0321 袋山560/内
  - ▷山口醫院 ☎962-7201 中町5-1/内・呼内・アレ
  - ▷浅沼歯科医院 ☎988-8241 蒲生旭町7-2/歯・小歯
  - ▷くぼた歯科医院 ☎974-6431 袋山1380-9/歯・小歯
- 1月8日(祝)**
- ▷たかはしキッズクリニック ☎978-0415 下間久里788-1/小
  - ▷おか内科クリニック ☎972-8800 下間久里790-1/内・消内
  - ▷竹村歯科 ☎966-4633 花田3-6-7/歯・小歯

#### 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

<急病に関する相談・緊急に受診できる医療機関の案内>

●**埼玉県救急電話相談**  
#7119または☎048-824-4199  
24時間365日実施。急な病気やけがに関して、看護師の相談員が医療機関を受診すべきかどうかなどをアドバイスします。また、緊急に受診できる医療機関(歯科・口腔外科・精神科を除く)もご案内します。

\*平成29年9月までは、埼玉県小児救急電話相談(#8000)、埼玉県大人の救急電話相談(#7000)として時間帯を限定して実施していましたが、平成29年10月から埼玉県救急電話相談(#7119)として24時間365日実施しています。

\*救急電話相談は、医療行為ではなく、相談者への電話でのアドバイスをを行うものですのでご了承ください。

#### <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



#### 健(検)診・相談

対象者は市内在住の方。特に記載がない場合の会場・問合せは市民健康課(保健センター)、費用は無料。◎は事前に市民健康課への申し込みが必要です(電話可。申し込み順)。電話番号のおかけ間違いにご注意ください。

- ◎**食生活相談(個別)**  
時1月12日(金)、午前9時～11時  
因栄養士による生活習慣病予防などの個別相談 因3人 因受付中。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**  
時1月16日(火)・2月6日(火)、午前9時～11時 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、理学療法士や作業療法士による個別相談 因受付中

## 老人福祉センターで 元気アップ運動教室が始まります

**場時**▷くすのき荘(教養娯楽室)・・・2月5日～3月26日の毎週月曜日(2月12日は除く)▷けやき荘(教養娯楽室)・・・1月10日～3月28日の毎週水曜日(3月21日は除く)▷ゆりのき荘(研修室)・・・1月10日～3月28日の毎週水曜日(3月21日は除く)▷ひのき荘(研修室)A・B・・・1月12日～3月23日の毎週金曜日。いずれも午前10時～11時(ゆりのき荘は午後2時～3時)。初めての方は30分前から、2回目以降

の方は20分前から受け付け開始。教室開始後5分を過ぎると入室できません。因介護予防のための筋力トレーニング・脳のトレーニングなど。各会場同じ内容のため重複参加はできません。因市内在住で運動制限のない65歳以上の方各回50人(ゆりのき荘は30人)。時運動のできる服装、運動靴、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物、老人福祉センター使用証 因当日会場へ 因地域包括総合支援センター ☎9633119163

**越谷市薬剤師会**  
薬の相談日(要予約)  
1/9(火)・23(火)  
2/13(火)  
午後1時～3時、越谷市薬剤師会事務局(中町6-6)☎960-4100  
\*相談日の1週間前までに電話でご予約ください

#### 健康情報コラム

### お正月! お餅に気をつけて!

埼玉県立大学保健センター 所長 滑川 道人

皆様、明けましておめでとございます。今年もどうぞよろしくお願いたします。さてお正月といえば、餅です。餅は古来より究極のハレの日の食べ物です。お正月のお雑煮には欠かせません。しかし毎年、お年寄りが餅をのどに詰まらせて亡くなるという悲しい事故が繰り返されます。こうならないよう、餅

は一口サイズに小さくしまししょう。そして食べる時はまずおだしを味わい、口の中をよく湿らせましょう。餅は青菜などの具材とともに、充分にかんでから飲み込んでください。この時「これから飲み込むぞ」と意識して飲み込むことがとても大切です。小松菜は埼玉県が産出額全国一位のブランド農作物です。お正月には、お餅に気をつけて! 正月早々悲しい事故が起これらぬよう、お餅にはくれぐれもご注意ください。

#### ◎口腔がん検診・歯周病健診は2月15日(木)まで

ご希望の方は、お早めに市内の実施医療機関でご受診ください。詳しくは、保健カレンダーまたは市ホームページをご覧ください。

#### ◎口腔がん検診・歯周病健診は2月15日(木)まで

ご希望の方は、お早めに市内の実施医療機関を予約し、接種してください。詳しくは、保健カレンダーまたは市ホームページをご覧ください。

#### 予防接種

##### 高齢者インフルエンザ予防接種は1月31日(水)まで

ご希望の方は、お早めに市内

#### 講座・教室

##### ◎男の料理教室「卵料理を学ぼう」

時1月25日(木)、午前10時～午後1時 因講話と調理実習 因24人 費500円 因1月10日(水)から

#### ◎コバトンヘルシークッキング「脂質の適量を知る料理教室」

時1月30日(火)、午前10時～午後1時 因講話と調理実習 因24人 費500円 因1月9日(火)から

#### ◎ヘルシーキッズスクール

時①2月16日(金) ②19日(月)。いずれも午前10時～11時30分(全2回) 因①食生活と歯科保健の講話、試食、ブラッシング指導 ②親子で遊ぼう 因2歳のお子さんとお保護者25組 因歯ブラシ(16日のみ)、水分補給用の飲み物、筆記用具 因1月11日(水)から



お口の悩みを相談できます



おいしく食べて健康になりましょう