



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は会場・問い合わせは市民健康課(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。

講座・教室

◎ヘルシークッキング「手軽においしい減塩料理教室」

時2月26日(月)、午前10時〜午後1時 因講話と調理実習 因24人 費500円 因受付中
◎楽しく作っておいしく食べよう! 「和食のすすめ料理教室」
時陽①2月21日(水)：保健センター ②2月28日(水)：大相模地区センター

〈日時〉 2月22日(木)、午前9時30分〜正午
〈場所〉 中央市民会館3階ホール
〈内容〉 いつまでも若く元気に生活するための健康講演と簡単な体力テスト

健康講演会&体力測定会

〈対象〉 市内在住で60歳以上の方30人
〈費用〉 無料
〈申込み〉 2月16日(金)までに電話で左記へ
因越谷市シルバー人材センター ☎967-4311



楽しく料理が学べます

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。

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。
2月12日(休)
▷越谷駅前クリニック ☎992-8010 弥生町17-1 越谷ツインシティAシティ301-1/内・循内(16歳以上)
▷越谷ハートフルホスピタル ☎989-8020 川柳町3-50-1/内
▶中井歯科クリニック ☎975-8228 東大沢3-1-20/歯・小歯

夜間急患診療所

東越谷10-81 ☎960-1000
【休日】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、かかりつけ医をご受診ください



夜間急患診療所

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ご案内＞

●埼玉県救急電話相談 ☎7119または☎048-824-4199
急な病気やけがに関して、看護師の相談員が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。24時間365日実施
*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、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

＜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(要予約)
2/13(火)・27(火)
3/13(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

◎40代から50代を迎える貴女に「Ki・Re・iのススめ」
〜更年期とうまく付き合おう〜

時3月6日(火)、午前10時〜正午 陽男女共同参画支援センター「ほっと越谷」 因「これからの未来予想図を描いてみよう」40代からをいきいき過ごすために〜。女性のための健康を学ぶ講座の一部を公開。講師は埼玉県立大学准教授の兼宗美幸さん 因市内在住の女性 因筆記用具 因受付中

健康情報コラム
AGという選択
越谷市薬剤師会 富澤 春男
ふれあい薬局

処方箋を持って薬局を訪れた時、必ず受け付けの時にいくつかの質問をされるとお思います。これは、厚生労働省が「希望を聞いてから調剤を開始しなさい」と手順を定めたために行われています。「毎回同じことを聞かれて面倒だな」と感じている方も多く、このことは薬局の義務であり、希望どおりに調剤してもらうために必要なことでもあります。

今回は、質問の1つであるジェネリック医薬品についてお話ししようと思います。最近ではジェネリックに理解を示す方が多くなり説明の時間がだいぶ短縮されるようになりました。一般的にジェネリック医薬品は安い薬とされている方が多いと思いますが、ジェネリックの中には値段のあまり変わらない、または同じといったものが存在します。気になる方は薬剤師に相談して理解したうえで判断しましょう。

ジェネリック医薬品の中には先発品と同じようなジェネリック医薬品とどう違うのでしょうか。一般的にジェネリック医薬品は有効成分が先発品と同じで、効果や作用も同等であることが証明されています。しかし、原薬・添加物・製法などが異なります。ジェネリック医薬品の中には先発品と同等であることが証明されています。ジェネリック医薬品の中には先発品と同等であることが証明されています。ジェネリック医薬品の中には先発品と同等であることが証明されています。

●ハツポちゃん体操公開練習
健康作りのためにあなたも参加してみませんか。公開練習に参加しポイントやポイントをハツポちゃんグッズがもらえます(数に限りがあります)。
時陽▽2月20日(火)：大相模地区センター ▽3月2日(金)：保健



センター。いずれも午前10時〜11時30分 因水分補給用の飲み物 因当日会場へ

◎痛み予防教室 腰痛編
腰痛の原因を知り、運動で予防しよう
時2月23日(金)、午前10時〜11時30分 因蒲生地区センター 因理学療法士による腰痛についての講話のほか家で簡単にできる体操やストレッチを学ぶ 因市内在住で医師による運動制限のない方15人 因運動のできる服

◎痛み予防教室 膝痛編
膝痛の原因を知り、運動で予防しよう
時3月5日(月)・19日(月)、午前10時〜11時30分(2回コース) 因理学療法士による膝痛についての講話のほか家で簡単にでき

◎予防が大事! 「糖尿病講座」
時3月5日(月)、午前10時〜11時 因糖尿病を予防する食生活 因10人 因受付中