

**健康ガイド**

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。

**健(検)診・相談**



●平成30年度骨粗しょう症検診  
検診の申し込みは往復はがきまたは電子申請で受け付けます。受け付け期間など詳しくは、広報しがやお知らせ版4月号でお知らせします。対象者は20歳以上の女性です。  
\*現在は受け付けていません  
◎リハビリなんでも相談  
☎3月20日(火)、午前9時~11時 (予約制) ㊦リハビリ(機能)

**平成29年度 食品表示セミナー**

食品表示法でアレルギー表示はどう変わったの?  
~適切に読み取るためのポイント~

☎3月23日(金)、午後2時~4時 ㊦中央市民会館4階第13~15会議室 ㊦講師は消費生活アナリストの板倉ゆか子さん ㊦市内在住の方、食品関係事業者、給食施設職員100人(託児あり。事前予約制、先着順) ㊦無料 ㊦電話で下記へ。右記の二次元コードから電子申請でも受け付けます



㊦市民健康課☎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**

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。  
3月21日(祝)  
▷しがや眼科クリニック ☎967-6888 赤山町2-29-3/眼科  
▷萬屋クリニック ☎986-6700 蒲生寿町15-21/内小  
▷Ayaデンタルオフィス ☎973-7582 南越谷4-9-5クリニックステーション 新越谷2F/歯・小歯・矯正・歯外

**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、かかりつけ医をご受診ください

**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  
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)  
3/13(火)・27(火)  
・4/10(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

**講座・教室**

◎はじめてさんの男の料理教室「和食を作ろう」  
☎3月15日(木)、午前10時~午後1時 ㊦講話と調理実習 ㊦24人 ㊦費500円 ㊦受付中  
◎ヘルシークッキング「腎臓にやさしい料理教室」  
☎3月19日(月)、午前10時~午後1時 ㊦講話と調理実習 ㊦24人 ㊦費500円 ㊦受付中



塩分を減らしてもおいしいレシピを紹介

◆越谷市歯科医師会学術部主催 市民向け学術講演会「最近、口の中が渇きませんか? ドライマウスと唾液の話」  
口の中の唾液が不足して乾燥している状態をドライマウスと

いいです。このドライマウスによって起こるさまざまな健康への影響と対処法について説明します。  
☎3月18日(日)、午後2時~4時(1時30分開場) ㊦中央市民会館5階第4~6会議室 ㊦ドライマウスと唾液について。講師は埼玉医科大学医学部口腔外科学教授の依田哲也さん ㊦1


00人 ㊦無料 ㊦当日会場へ ㊦越谷市歯科医師会☎978-0001  
◆おおきな木(自死遺族の会) わかちあい・支えあいの会  
☎4月8日(日)、午後2時~4時 ㊦中央市民会館5階第7会議

室 ㊦遺族同士の交流。秘密は厳守されます ㊦市内在住でパートナー等を自死で亡くされた遺族の方 ㊦費200円 ㊦電話で左記へ ㊦精神保健支援室 ☎9633-9214  
協力ください  
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mori) 1階☎0120-1137-1137 9)で献血ができます。全血献血は午前9時45分~午後5時30分、成分献血は午前9時45分~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で検索できます。  
㊦保健総務課☎973-7530

市では、自殺予防対策として、小・中学生を対象に「こころの健康」に関する図画を募集しました。最優秀作品を基にポスターを作成し、現在、市内各所に掲示していますのでご覧ください。  
「こころの体温計」は、携帯電話やパソコンからいつでもどこでも簡単にできるメンタルヘルスチェックです。こころの「体温」を測ってみませんか。左記の二次元コードを読み取るか、インターネットで「こころの体温計越谷市」と検索してください。利用料は無料です(通信メタルチェックを「こころの体温計」料は自己負担となります)。

**こころの体温計**



市では、年間50人~60人が、自殺により命をなくしています。自殺は身近な問題です。健康面や経済面のほか、家族不和などの要因が重なることで、自殺に至るといわれています。ふだんの生活の中で、心配や不安はありませんか。眠れない、気分が沈む、やる気が出ないなど、どうしてよいか悩んだり、困ったりすることがあったときには一人で、または家族だけで解決をしようと思わず、遠慮なく相談ください。

精神保健支援室では、こころの健康に関する相談も随時受け付けています。  
㊦精神保健支援室☎9633-9214

**3月は「いきる」を支える月間(自殺対策強化月間)**

「いのちって、あったかい」



平成29年度自殺予防対策事業「こころの健康に関する図画コンクール」  
最優秀賞・越ヶ谷小5年 松川琴子さんの作品