

### 子育て世代包括支援センターからのお知らせ 母子健康手帳の 交付窓口が変わります

子育て世代包括支援センターを市民健康課と子育て支援課に開設しました。

今後、妊娠の届け出および母子健康手帳の交付は、市民健康課と子育て支援課の2カ所です。市民課、北部・南部出張所では母子健康手帳を交付できなくなりましたので、ご注意ください。詳しくは市ホームページをご覧ください。

子育て世代包括支援センター▷市民健康課(保健センター)…☎978-3511、▷子育て支援課(第二庁舎2階)…☎963-9179

◆コバトン健康体操教室  
\*各会場では予約できません  
申し込み  
①は4月12日(木)から  
②は4月17日(火)から、いずれも電話で  
申し込み

表1 健康体操教室日程表

会場(定員)	日時	申し込み期間 (追加募集は土曜・日曜日、祝日を除く。)
総合体育館(70人)	5/8~7/17の毎週火曜日(5/29-6/26-7/3を除く) 全8回、9:15~10:45 *初回は9:15~11:15	〈電子申請〉 4/10(火)~23(月) 〈追加募集〉 4/24(火)~5/2(水)
桜井地区センター(45人)	5/14~7/9の毎週月曜日(6/11を除く) 全8回、13:30~15:00 *初回は13:30~15:30	〈電子申請〉 4/9(月)~20(金) 〈追加募集〉 4/23(月)~5/10(木)
大相模地区センター(45人)	5/16~7/11の毎週水曜日(5/30を除く) 全8回、13:30~15:00 *初回は13:30~15:30	〈電子申請〉 4/11(水)~24(火) 〈追加募集〉 4/25(水)~5/14(月)

表2 チームマイナス3キロ日程表

初日	4/26(木)、9:30~12:00 宣言式・計測・参加者の体験談等
体力測定	5/10(木)、9:30~12:00
講習 (自由参加)	5月~7月の平日、1時間30分程度 健康的に減量するためのコツ、運動・栄養の講義、調理実習、運動実技、計測・情報交換会等
体力測定	7/27(金)、9:30~12:00
最終日	8/2(木)、10:00~12:00 報告会・計測等

\*初日、体力測定、最終日は参加必須

85kg以上またはBMI(体重(キログラム)÷身長(メートル)÷身長(メートル))が25以上の方(40歳以上)が対象です。お申し込みは、お申し込みの日に合わせてください。

◆ろっ骨エクササイズKaQi Laで脂肪燃焼!  
6月の毎週金曜日、午後7時~8時30分(全5回) 陽中央市民会館3階ホール 市内在住の方40人 費用無料 陽中央市民会館3階ホール 市内在住の方40人 費用無料 陽中央市民会館3階ホール 市内在住の方40人 費用無料

基礎から学ぶ男の料理教室  
「肉じゃがを作る」  
陽4月19日(木)、午前10時~午後1時 陽講話と調理実習 陽24人 費用500円 陽4月10日(火)から

コバトン健康マイレージポイントの対象事業です。  
コバトンは、埼玉県コバトン健康マイレージポイントの対象事業です。

コバトンロコモ予防チャレンジ教室  
陽4月19日(木)、午前10時~午後1時 陽講話と調理実習 陽24人 費用500円 陽4月10日(火)から

コバトンヘルシークッキング「春です、健康ランチに挑戦」  
陽4月27日(金)、午前10時~午後1時 陽講話と調理実習 陽24人 費用500円 陽4月11日(水)から

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。  
〈ゴールデンウィークの診療〉  
4/26(木)~5/7(月)に診療を行っている医療機関は、4月中旬に市ホームページに掲載します。受診する際には、事前に各医療機関に電話でご連絡ください。

●● 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。  
4月30日(休)  
▷新越谷アイクリニック ☎988-8686  
南越谷1-11-4 東武新越谷駅ビルプラザ館2F/眼  
▷まごころクリニック ☎990-5777  
蒲生旭町13-5/内・消  
▷松田歯科医院 ☎988-7210  
蒲生旭町11-1/歯・矯正・小歯  
5月3日(祝)  
▷江川整形外科医院 ☎985-7166  
登戸町16-26/整外  
▷吉村胃腸科クリニック ☎963-2100  
越ヶ谷1-10-19ジーエスハイム越谷1F/内・消・外  
▷大袋歯科医院 ☎975-0352  
袋山1503-30/歯・小歯・歯外  
5月4日(祝)  
▷一番ヶ瀬医院 ☎976-8111  
平方1973-1/小・内  
▷埼玉クリニック ☎961-7700  
相模町3-217-1/内  
▷高橋歯科医院 ☎965-4184  
弥生町3-25/歯・矯正・小歯  
5月5日(祝)  
▷青木耳鼻咽喉科 ☎971-4933  
北越谷2-19-5/耳  
▷南越谷病院 ☎987-2811 南越谷1-4-63/整外・皮・内・外・リハ  
▷浅香歯科口腔外科医院 ☎985-5819  
蒲生茜町14-11/歯・小歯・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

健康情報コラム  
痛くても我慢して動かす?  
四十肩・五十肩  
埼玉県立大学 理学療法学科助教 国分 貴徳

年齢を重ねるとともに、よく聞くようになる肩の痛み。一般に四十肩・五十肩などと呼ばれ、誘因もなく突然現れ痛みと関節の動作に制限が生じます。病院を受診すると多くの場合、「肩関節周囲炎」という医学的診断名が付きまますが、実はこれ、正式な病名

ではありません。その名の通り、肩関節の周りの「何か」に炎症がある状態を指しており、実際にはこの診断名の中に多くの病名が混在しているのです。皆さんの周りにもいませんか? 肩の痛みを経験したことが、痛くても我慢して動かさなかった結果、気がいたらよくなっていたという方。「動かしてあげれば治るよ」、「痛くても動かさないと固まるよ!」、皆さんもどこかで聞いたことがあると思います。ですが、我慢して動かさなかったら良くなったというのは、本当にただの偶然です。先ほども言いましたが、この「肩関節周囲炎」にはさまざまな病名が、さまざまな程度で含まれています。我々が病院で出会う患者さんには、そういった経験談を信じて我慢して動かさなかった結果、悪化してしまいがたく上げられなくなってしまう方や痛くて夜寝られなくなってしまうという方が大勢います。そんな方々の治療をするとき、最初にお伝えするのは「痛いことは絶対にやらないでください」です。肩関節周囲炎に含まれる疾患の中には、ごく軽微な炎症などで確かに動かしてあげれば治る疾患も含まれています。しかし、最終的に重大な機能障害を引き起こす疾患である場合も大いにありうるのです。肩に限らず、身体に痛みを感じたら周囲の情報やネットの情報で自己判断するのはなく、早めに受診することが早めの回復への近道です。