

**表1 平成30年度 集団健(検)診日程表**  
 (越谷市特定健診等、肺がん・結核検診)  
 (受付時間) 各会場とも12:30~14:00  
 (定員) 各日160人(地区センターは130人)  
 \*定員を超えた場合、お断りすることがあります  
 \***※**の会場は上履きをお持ちください  
 \*車での来場はご遠慮ください

日 程	会 場
8/31(金)・9/1(土)	保健センター
9/4(火)・5(水)	北部市民会館
9/6(木)・7(金)	荻島地区センター
9/11(火)・12(水)	サンシティ
9/13(木)・14(金)	大相模地区センター
9/18(火)・19(水)	南越谷地区センター
9/20(木)・21(金)	保健センター
9/25(火)~28(金)	桜井地区センター
9/29(土)	保健センター
10/1(月)・2(火)	増林地区センター
10/3(水)~5(金)	蒲生地区センター
10/9(火)・10(水)	北越谷地区センター
10/11(木)・12(金)	北部市民会館
10/15(月)・16(火)	新方地区センター
10/17(水)~19(金)	第1体育館(大沢)※
10/22(月)	出羽地区センター
10/23(火)~25(木)	南体育館※
10/26(金)・27(土)・29(月)	保健センター

**●越谷市特定健診等(集団)**  
**■時間表1のとおり** 因越谷市国民健康保険(40歳以上)または後期高齢者医療制度に加入している方、医療保険に未加入の方(対象の方に、受診券または健診問診票を5月下旬に送付しました) **■時受診券**(宛名が印刷)

**●越谷市特定健診等(集団)**  
**■時間表1のとおり** 因越谷市国民健康保険(40歳以上)または後期高齢者医療制度に加入している方、医療保険に未加入の方(対象の方に、受診券または健診問診票を5月下旬に送付しました) **■時受診券**(宛名が印刷)



**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。

対象者は市内在住の方。特に記載がない場合の会場・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。

**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、受診してください。

- 8月11日(祝)**  
 ▷埼玉東部循環器病院 ☎960-7100  
 大沢3187-1/循・心  
 ▷ふじおかクリニック ☎971-6273  
 千間台西2-12-1/泌・内  
 ▷中井歯科医院 ☎987-3182  
 蒲生寿町14-40/歯・小歯

**●● 夜間急患診療所 ●●**

東越谷10-81 ☎960-1000  
 【休日診】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

〈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

**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moril階 ☎0120-137-379)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。そのほかの献血できる場所は、日本赤十字社のホームページで検索できます。  
 関保健総務課☎973-7530

**越谷市薬剤師会**  
**薬の相談日(要予約)**  
**8/28(火)、9/11(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**

**ボランティア活動の講師にチャレンジしませんか**

埼玉県立大学保健医療福祉学部 南雲 浩隆  
 作業療法学科 准教授

「健康長寿」や「健康寿命」についての話題がマスコミで取り上げられる機会が増えていきます。これは、健康的に毎日を過ごすための生活習慣が明らかになってきたからです。自分に明確な意志があれば、適度な努力で寿命を大きく延ばすことができます。未

**社会参加・社会貢献活動の利点**

「健康長寿」や「健康寿命」についての話題がマスコミで取り上げられる機会が増えていきます。これは、健康的に毎日を過ごすための生活習慣が明らかになってきたからです。自分に明確な意志があれば、適度な努力で寿命を大きく延ばすことができます。未

ボランティア活動による健康によい効果的な習慣  
 毎日のライフスタイルにおいて、寿命を大きく延ばすための生活の習慣があります。それらのポイントは、「1. 人とのつながり(仲間づくり)」、「2. 身体活動(体を動かす)」、「3. 適度な精神的刺激(趣味・創作活動)」です。

ボランティア活動に慣れてきたら、自分の特技を生かして趣味教室の講師へとステップアップ、ぜひともチャレンジしてはいかがでしょうか。

**●肺がん・結核検診**  
 いずれも胸部レントゲン検査、喀痰検査(必要な方のみ)。個別検診または集団検診のどちらかを受診 因40歳以上(昭和54年3月31日以前に生まれた)の方(年1回) 時保険

証など住所が確認できるもの  
**▽個別検診:** 因8月10日(金)まで  
**因実施医療機関(保健力センター)** または市ホームページをご覧ください 因1000円  
 (喀痰検査は500円追加)  
**因直接実施医療機関へ** ▽**集団検診:** 因時間表1のとおり 因300円(喀痰検査は500円追加) 因当日会場へ

乳がん検診・子宮頸がん検診の無料クーポン券について  
 対象の方に、検診の無料クーポン券を6月末に送付しました。無料クーポン券で検診を受けられる期間は、乳がん検診は8月31日(金)まで、子宮頸がん検診は11月30日(金)までです。

**◎食生活なんでも相談**  
 因8月14日(火)、午前9時~11時(予約制) 因栄養士による生活習慣病予防等の個別相談 因3人 因受付中。事前予約制で随時相談あり

**◎リハビリなんでも相談**  
 因8月21日(火)・9月4日(火)、午前9時~11時(予約制) 因リハビリ(機能訓練の方法・腰痛

**◎乳がん検診・子宮頸がん検診の無料クーポン券について**  
 対象の方に、検診の無料クーポン券を6月末に送付しました。無料クーポン券で検診を受けられる期間は、乳がん検診は8月31日(金)まで、子宮頸がん検診は11月30日(金)までです。

**◎歯科健診・相談**  
 因8月29日(水)、午後1時30分~3時 因児童館コスモス 因歯科健診、相談、ブラッシング指導。治療は行いません 因お子さんと保護者20人 因受付中。電話または市ホームページから電子申請で申し込み

**●熱中症に気をつけよう!**  
 熱中症は、室内でも多く発生しています。気温が高い日だけでなく、湿度が高い・風が弱い日は注意しましょう。  
**〈熱中症予防のポイント〉**  
 ①のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給をしよう ②帽子や日陰で暑さを避け、涼しい服装を心がけよう ③暑い日はエアコンを上手に使い、無理をしないようにしましょう

