健康ガイド

市民健康課
（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。

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。

健（検）診・相談

●がん検診はお済みですか

▽肺がん・結核検診（集団検診）…時場**表1**のとおり　費300円（喀痰検査は500円追加）　対40歳以上（昭和55年3月31日以前生まれ）の方　持保険証（検診の際は無地のTシャツのみ着用できます）　申当日会場へ（今年度すでに医療機関で検診を受けた方を除く）

▽胃がん・大腸がん・子宮頸がん・前立腺がん検診…時11月10日㈰まで　場市内実施医療機関　＊詳しくは平成31年度（2019年度）保健カレンダーをご覧ください

●特定健診・後期高齢者健康診査等はお済みですか

時場11月10日㈰まで。**表1**の集団健診または個別健診を受診してください　対▽特定健診…40歳～74歳の国民健康保険に加入の方　▽後期高齢者健康診査…75歳以上の方（65歳以上で一定の障がいのある方を含む）　▽健康診査…40歳以上の医療保険未加入の方　持受診券または健診問診票、保険証、生活保護受給者や中国残留邦人支援給付制度適用者は受給証または本人確認証　申▽**集団健診**…当日会場へ　▽**個別健診**…受診券に同封の実施医療機関一覧から直接医療機関に申し込み　問**受診券について**…国民健康保険課☎963＝9154（国民健康保険の加入者）、☎963＝9170（後期高齢者医療制度の加入者）、**実施内容について**…市民健康課☎978＝3511

◎歯科健診・相談　歯の健康

健康長寿の第一歩

時10月16日㈬、午後1時30分～3時　場市役所第三庁舎5階会議室10　内ブラッシング指導ほか。治療は行いません　対20人　申受付中。電話または市ホームページから電子申請で申し込み

◎食生活なんでも相談

時10月10日㈭、午前9時～11時　内生活習慣病予防等の個別相談　対3人　申受付中。事前予約制で随時相談あり

予防接種

●令和元年度（2019年度）高齢者インフルエンザ予防接種が始まります

時10月1日㈫～令和2年（2020年）1月31日㈮　場市内指定医療機関　内インフルエンザ予防接種1回　対市内在住で接種を希望する、次の①・②のいずれかに該当する方。①接種日に65歳以上（65歳の誕生日の前日から受けられます）　②接種日に60歳以上65歳未満で心臓、じん臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり身体障害者手帳1級を所持、またはそれと同等の障がいがあり医師の診断書がある　費1500円。次の㋐～㋒のいずれかに該当する方は無料です。㋐市民税非課税世帯に属する（事前手続きが必要です）　㋑生活保護世帯に属する（事前手続きは不要です。医療機関窓口で受給証をご提示ください）　㋒中国残留邦人支援給付制度を適用している（事前手続きは不要です。医療機関窓口で本人確認証をご提示ください）　申直接市内指定医療機関に申し込み。予診票・説明書は市内指定医療機関にあります

●市外で高齢者インフルエンザ予防接種を希望する方へ

県内の他市町村でもかかりつけ医が接種協力医の場合は、10月20日㈰～令和2年（2020年）1月31日㈮に市内指定医療機関と同様にインフルエンザ予防接種が受けられます。市の高齢者インフルエンザ予防接種対象の方で、市外で接種希望の方は、10月中旬以降に事前に保健センターへご連絡ください。

お知らせ

●男性不妊治療費の助成額を拡充します

特定不妊治療の一環として男性不妊治療を行った場合、初回の申請に限り助成上限額を30万円に拡充します。

＊詳しくは市民健康課へお問い合わせください

●コバトン第45回市民まつりでコバトン健康マイレージの市独自ポイントを付与します

時10月27日㈰、午前10時～午後3時　場血管年齢測定ブース横　持歩数計、ムーブバンド2、アプリを登録しているスマートフォン。忘れた場合、ポイントの付与はできません。お薬手帳は受診しているすべての医療機関の情報を1冊にまとめて記録し、「いつ」、「どこで」、「何の薬を」、「何日分もらったか」、副作用やアレルギー歴も他人が見てわかるようにしておくことが大切です。そして、常に携帯することが災害時に自分の身を守ることにつながります。

お薬手帳を使っていない人は、薬局で処方薬をもらうときに無料で作ってもらえます。皆さん、災害時に自分の身を守るために「お薬手帳」を活用してください。

表1　集団健(検)診日程表
（肺がん・結核検診、越谷市特定健診等）

〈受付時間〉　各会場とも12:30～14:00（予約は不要です）
〈定　　員〉　各日160人（ただし、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
＊※マーク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
10/1㈫	増林地区センター
10/2㈬～4㈮	第1体育館（大沢）※
10/8㈫・9㈬	北越谷地区センター
10/10㈭・11㈮	北部市民会館
10/15㈫	出羽地区センター
10/16㈬～18㈮	南体育館※
10/21㈪	新方地区センター
10/23㈬～25㈮	蒲生地区センター
10/26㈯・28㈪～30㈬	保健センター

健康情報コラム

災害時に自分の身を守るために

越谷市薬剤師会
ふれあい薬局
小林　志保

最近、災害のニュースを多く目にします。災害というと、皆さんは何を思い浮かべますか？　地震と大雨による被害が、まず頭に浮かびますが、列車や自動車の事故などもあります。いつ災害に遭うかは、わかりません。

被災時に役立つものの1つに「お薬手帳」があります。なんで？　と思う方もいるかもしれませんが、東日本大震災の時には、被災地の避難所で薬を求めて患者さんが列を作りました。お薬手帳を持っている人と持っていない人は別々の列に分けられ、お薬手帳のある人は、手帳の記録を元に早くお薬を受け取ることができました。被災地では、お薬手帳の記録があれば診察無しで薬をお渡しできることがあるのです。

また、事故で意識を失っている時に、お薬手帳を携帯していれば、その薬の記録から持病がわかり救急対応や治療に役立てることができます。お薬手帳に副作用やアレルギー歴を自分で書いておけば、運ばれた病院で自分に合わない薬を使われる事も防げます。合わない薬の使用で状態の悪化が生じることもあるので、その情報は自分の身を守るために、とても重要なのです。

災害時、自分で話すことができないと人に説明することはできません。お薬手帳は受

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、公共施設にて配布している『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。

10月14日（祝）
▷北越谷クリニック　☎978-1501
北越谷2-18-8／内・消内
▷秋山内科小児科医院　☎999-6619
南越谷4-1-17／内・小・糖内
▶福地歯科医院　☎964-5000
東越谷1-6-22／歯・小歯

10月22日（祝）
▷まぐり整形外科クリニック　☎975-3131
下間久里171-1／整
▷藤田医院　☎962-2247
瓦曽根1-7-2／内・消
▶前田歯科医院　☎964-8742
花田7-9-1メゾンラフォーレⅡ105／歯・小歯

11月4日（休）
▷わかば眼科　☎970-1658
大沢3-6-1　パルテきたこし304／眼
▷けやきクリニック　☎969-2525
宮本町3-63-1／内・外
▶前原歯科医院　☎990-6088
南越谷4-16-9／歯・小歯・歯外・矯歯

夜間急患診療所

東越谷10-31　☎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
＊薬の処方は、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
＊受診の際は事前に電話のうえ、健康保険証等をお持ちください

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。

●埼玉県AI救急相談
https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/aikyukyu.html
急な病気やけがに関して、チャット形式で相談した内容をもとにAI（人工知能）が受診すべきかどうかなどをアドバイスします。
＊いずれも医療行為ではなく、相談者へのアドバイスを行うものです

＜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

時…日時・期間　場…会場　内…内容　対…対象・定員　費…参加費・入場料　持…持ち物　申…申込み　問…問合せ　特に記載がない場合の問い合わせは保健センター☎978-3511へ