

健康マイレージ 新規参加者募集中!

埼玉県コバトン健康マイレージ事業は、ウォーキングや、市が行う健康づくり教室などに参加すると、県と市の各ポイントが貯まり、賞品が当たる抽選に参加できます。

市内在住で18歳以上の方。申込書と保険証のコピーを郵送で埼玉県コバトン健康マイレージ事務局へ。申込書は事務局ホームページ (<https://kobaton-mileage.jp/>) から印刷できます。詳しくはお問い合わせください。

市民健康課 ☎978-3511

時12月3日(火)、午後2時~3時

①ラク楽! 男の料理教室 日
本味の食べ歩き愛知編
時11月28日(木)、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

②コバトン痛み予防教室~膝痛
編
時12月3日(火)、午後2時~3時



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。



おいしく食べて健康になろう!

時11月20日(水)、午前10時~午後
1時 因大相模地区センター、
保健センター 因ヘルスマイト

時11月12日(火)から受け付け
③コバトンおいしいランチで健
康づくり! 野菜料理教室

時12月8日(日)、午後1時30分~
4時 講話のみ参加の場合は午
後1時30分~3時 因中央市民
会館5階第2・3会議室 因医
師講話、たばこに含まれている
有害成分の摂取状況の測定な
ど。禁煙希望者には保健師が支
援します 因COPDまたは禁
煙に関心のある方50人 因受付
中

時12月22日(金)、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

時11月19日(火)、午後1時~3時
(0時30分から受け付け) 因
市立病院西棟3階会議室 因腸
活、高齢者のうつ病や身体と栄
養について。講師は市立病院認
定看護師 因100人 費無料
因当日会場へ 因市立病院看
護部 ☎965-2221

時12月5日(木)・12日(木)・19日
(木)・令和2年(2020年)1
月23日(木) (最終日はフオーロ
アツプ講座)。いずれも午前9
時30分~11時30分 因北部市民
会館第3会議室 因お口の健康
チェック・口腔体操・運動ほか
65歳以上の方15人 費無料 因
市内在住で運動制限のない
運動のできる服装、運動靴、水
分補給用の飲み物、タオル、筆
記用具 因11月7日(木)から直接
または電話で左記へ 因地域包
括ケア推進課(第二庁舎1階)
☎963-9163

時11月19日(火)、午後1時~3時
(0時30分から受け付け) 因
市立病院西棟3階会議室 因腸
活、高齢者のうつ病や身体と栄
養について。講師は市立病院認
定看護師 因100人 費無料
因当日会場へ 因市立病院看
護部 ☎965-2221

時12月5日(木)・12日(木)・19日
(木)・令和2年(2020年)1
月23日(木) (最終日はフオーロ
アツプ講座)。いずれも午前9
時30分~11時30分 因北部市民
会館第3会議室 因お口の健康
チェック・口腔体操・運動ほか
65歳以上の方15人 費無料 因
市内在住で運動制限のない
運動のできる服装、運動靴、水
分補給用の飲み物、タオル、筆
記用具 因11月7日(木)から直接
または電話で左記へ 因地域包
括ケア推進課(第二庁舎1階)
☎963-9163

時12月4日(水)・2年1月8日

時12月16日(月)・令和2年
(2020年)1月20日(月)・2
月17日(月)・保健センター ②12
月10日(火)・2年1月28日(火)・2
月25日(火)・桜井地区センター

時12月16日(月)・令和2年
(2020年)1月20日(月)・2
月17日(月)・保健センター ②12
月10日(火)・2年1月28日(火)・2
月25日(火)・桜井地区センター

時12月16日(月)・令和2年
(2020年)1月20日(月)・2
月17日(月)・保健センター ②12
月10日(火)・2年1月28日(火)・2
月25日(火)・桜井地区センター

時12月16日(月)・令和2年
(2020年)1月20日(月)・2
月17日(月)・保健センター ②12
月10日(火)・2年1月28日(火)・2
月25日(火)・桜井地区センター

時12月16日(月)・令和2年
(2020年)1月20日(月)・2
月17日(月)・保健センター ②12
月10日(火)・2年1月28日(火)・2
月25日(火)・桜井地区センター

時12月16日(月)・令和2年
(2020年)1月20日(月)・2
月17日(月)・保健センター ②12
月10日(火)・2年1月28日(火)・2
月25日(火)・桜井地区センター

時12月16日(月)・令和2年
(2020年)1月20日(月)・2
月17日(月)・保健センター ②12
月10日(火)・2年1月28日(火)・2
月25日(火)・桜井地区センター

時12月16日(月)・令和2年
(2020年)1月20日(月)・2
月17日(月)・保健センター ②12
月10日(火)・2年1月28日(火)・2
月25日(火)・桜井地区センター

時12月16日(月)・令和2年
(2020年)1月20日(月)・2
月17日(月)・保健センター ②12
月10日(火)・2年1月28日(火)・2
月25日(火)・桜井地区センター

時12月16日(月)・令和2年
(2020年)1月20日(月)・2
月17日(月)・保健センター ②12
月10日(火)・2年1月28日(火)・2
月25日(火)・桜井地区センター

時12月16日(月)・令和2年
(2020年)1月20日(月)・2
月17日(月)・保健センター ②12
月10日(火)・2年1月28日(火)・2
月25日(火)・桜井地区センター

時12月16日(月)・令和2年
(2020年)1月20日(月)・2
月17日(月)・保健センター ②12
月10日(火)・2年1月28日(火)・2
月25日(火)・桜井地区センター

時12月16日(月)・令和2年
(2020年)1月20日(月)・2
月17日(月)・保健センター ②12
月10日(火)・2年1月28日(火)・2
月25日(火)・桜井地区センター

時12月16日(月)・令和2年
(2020年)1月20日(月)・2
月17日(月)・保健センター ②12
月10日(火)・2年1月28日(火)・2
月25日(火)・桜井地区センター

時12月5日(木)・12日(木)・19日
(木)・令和2年(2020年)1
月23日(木) (最終日はフオーロ
アツプ講座)。いずれも午前9
時30分~11時30分 因北部市民
会館第3会議室 因お口の健康
チェック・口腔体操・運動ほか
65歳以上の方15人 費無料 因
市内在住で運動制限のない
運動のできる服装、運動靴、水
分補給用の飲み物、タオル、筆
記用具 因11月7日(木)から直接
または電話で左記へ 因地域包
括ケア推進課(第二庁舎1階)
☎963-9163

時12月5日(木)・12日(木)・19日
(木)・令和2年(2020年)1
月23日(木) (最終日はフオーロ
アツプ講座)。いずれも午前9
時30分~11時30分 因北部市民
会館第3会議室 因お口の健康
チェック・口腔体操・運動ほか
65歳以上の方15人 費無料 因
市内在住で運動制限のない
運動のできる服装、運動靴、水
分補給用の飲み物、タオル、筆
記用具 因11月7日(木)から直接
または電話で左記へ 因地域包
括ケア推進課(第二庁舎1階)
☎963-9163

時12月5日(木)・12日(木)・19日
(木)・令和2年(2020年)1
月23日(木) (最終日はフオーロ
アツプ講座)。いずれも午前9
時30分~11時30分 因北部市民
会館第3会議室 因お口の健康
チェック・口腔体操・運動ほか
65歳以上の方15人 費無料 因
市内在住で運動制限のない
運動のできる服装、運動靴、水
分補給用の飲み物、タオル、筆
記用具 因11月7日(木)から直接
または電話で左記へ 因地域包
括ケア推進課(第二庁舎1階)
☎963-9163

時12月5日(木)・12日(木)・19日
(木)・令和2年(2020年)1
月23日(木) (最終日はフオーロ
アツプ講座)。いずれも午前9
時30分~11時30分 因北部市民
会館第3会議室 因お口の健康
チェック・口腔体操・運動ほか
65歳以上の方15人 費無料 因
市内在住で運動制限のない
運動のできる服装、運動靴、水
分補給用の飲み物、タオル、筆
記用具 因11月7日(木)から直接
または電話で左記へ 因地域包
括ケア推進課(第二庁舎1階)
☎963-9163

時12月5日(木)・12日(木)・19日
(木)・令和2年(2020年)1
月23日(木) (最終日はフオーロ
アツプ講座)。いずれも午前9
時30分~11時30分 因北部市民
会館第3会議室 因お口の健康
チェック・口腔体操・運動ほか
65歳以上の方15人 費無料 因
市内在住で運動制限のない
運動のできる服装、運動靴、水
分補給用の飲み物、タオル、筆
記用具 因11月7日(木)から直接
または電話で左記へ 因地域包
括ケア推進課(第二庁舎1階)
☎963-9163

時12月5日(木)・12日(木)・19日
(木)・令和2年(2020年)1
月23日(木) (最終日はフオーロ
アツプ講座)。いずれも午前9
時30分~11時30分 因北部市民
会館第3会議室 因お口の健康
チェック・口腔体操・運動ほか
65歳以上の方15人 費無料 因
市内在住で運動制限のない
運動のできる服装、運動靴、水
分補給用の飲み物、タオル、筆
記用具 因11月7日(木)から直接
または電話で左記へ 因地域包
括ケア推進課(第二庁舎1階)
☎963-9163

時12月5日(木)・12日(木)・19日
(木)・令和2年(2020年)1
月23日(木) (最終日はフオーロ
アツプ講座)。いずれも午前9
時30分~11時30分 因北部市民
会館第3会議室 因お口の健康
チェック・口腔体操・運動ほか
65歳以上の方15人 費無料 因
市内在住で運動制限のない
運動のできる服装、運動靴、水
分補給用の飲み物、タオル、筆
記用具 因11月7日(木)から直接
または電話で左記へ 因地域包
括ケア推進課(第二庁舎1階)
☎963-9163

時12月5日(木)・12日(木)・19日
(木)・令和2年(2020年)1
月23日(木) (最終日はフオーロ
アツプ講座)。いずれも午前9
時30分~11時30分 因北部市民
会館第3会議室 因お口の健康
チェック・口腔体操・運動ほか
65歳以上の方15人 費無料 因
市内在住で運動制限のない
運動のできる服装、運動靴、水
分補給用の飲み物、タオル、筆
記用具 因11月7日(木)から直接
または電話で左記へ 因地域包
括ケア推進課(第二庁舎1階)
☎963-9163

時12月5日(木)・12日(木)・19日
(木)・令和2年(2020年)1
月23日(木) (最終日はフオーロ
アツプ講座)。いずれも午前9
時30分~11時30分 因北部市民
会館第3会議室 因お口の健康
チェック・口腔体操・運動ほか
65歳以上の方15人 費無料 因
市内在住で運動制限のない
運動のできる服装、運動靴、水
分補給用の飲み物、タオル、筆
記用具 因11月7日(木)から直接
または電話で左記へ 因地域包
括ケア推進課(第二庁舎1階)
☎963-9163

時12月5日(木)・12日(木)・19日
(木)・令和2年(2020年)1
月23日(木) (最終日はフオーロ
アツプ講座)。いずれも午前9
時30分~11時30分 因北部市民
会館第3会議室 因お口の健康
チェック・口腔体操・運動ほか
65歳以上の方15人 費無料 因
市内在住で運動制限のない
運動のできる服装、運動靴、水
分補給用の飲み物、タオル、筆
記用具 因11月7日(木)から直接
または電話で左記へ 因地域包
括ケア推進課(第二庁舎1階)
☎963-9163

時12月5日(木)・12日(木)・19日
(木)・令和2年(2020年)1
月23日(木) (最終日はフオーロ
アツプ講座)。いずれも午前9
時30分~11時30分 因北部市民
会館第3会議室 因お口の健康
チェック・口腔体操・運動ほか
65歳以上の方15人 費無料 因
市内在住で運動制限のない
運動のできる服装、運動靴、水
分補給用の飲み物、タオル、筆
記用具 因11月7日(木)から直接
または電話で左記へ 因地域包
括ケア推進課(第二庁舎1階)
☎963-9163

時12月5日(木)・12日(木)・19日
(木)・令和2年(2020年)1
月23日(木) (最終日はフオーロ
アツプ講座)。いずれも午前9
時30分~11時30分 因北部市民
会館第3会議室 因お口の健康
チェック・口腔体操・運動ほか
65歳以上の方15人 費無料 因
市内在住で運動制限のない
運動のできる服装、運動靴、水
分補給用の飲み物、タオル、筆
記用具 因11月7日(木)から直接
または電話で左記へ 因地域包
括ケア推進課(第二庁舎1階)
☎963-9163

時12月5日(木)・12日(木)・19日
(木)・令和2年(2020年)1
月23日(木) (最終日はフオーロ
アツプ講座)。いずれも午前9
時30分~11時30分 因北部市民
会館第3会議室 因お口の健康
チェック・口腔体操・運動ほか
65歳以上の方15人 費無料 因
市内在住で運動制限のない
運動のできる服装、運動靴、水
分補給用の飲み物、タオル、筆
記用具 因11月7日(木)から直接
または電話で左記へ 因地域包
括ケア推進課(第二庁舎1階)
☎963-9163

時12月5日(木)・12日(木)・19日
(木)・令和2年(2020年)1
月23日(木) (最終日はフオーロ
アツプ講座)。いずれも午前9
時30分~11時30分 因北部市民
会館第3会議室 因お口の健康
チェック・口腔体操・運動ほか
65歳以上の方15人 費無料 因
市内在住で運動制限のない
運動のできる服装、運動靴、水
分補給用の飲み物、タオル、筆
記用具 因11月7日(木)から直接
または電話で左記へ 因地域包
括ケア推進課(第二庁舎1階)
☎963-9163

時12月5日(木)・12日(木)・19日
(木)・令和2年(2020年)1
月23日(木) (最終日はフオーロ
アツプ講座)。いずれも午前9
時30分~11時30分 因北部市民
会館第3会議室 因お口の健康
チェック・口腔体操・運動ほか
65歳以上の方15人 費無料 因
市内在住で運動制限のない
運動のできる服装、運動靴、水
分補給用の飲み物、タオル、筆
記用具 因11月7日(木)から直接
または電話で左記へ 因地域包
括ケア推進課(第二庁舎1階)
☎963-9163

コバトン 生活習慣病予防セミナー

(糖尿病・心臓病・脳卒中)

生活習慣病の基礎知識と予防方法について、医師がわかりやすく解説します!

日時	内容/講師	申込み
11/13(水) 14:30~16:30	血糖値が高めの方へ~ 糖尿病予防セミナー / 越谷レイクタウン内科医師 藤本まどかさん	受付中
12/ 5(木) 13:30~15:30	知って防ごう突然死! 心臓病予防セミナー / 松尾医院医師 松尾一可さん	
12/18(水) 13:30~15:30	脳卒中の前兆にご注意! 脳卒中予防セミナー / 蒲生天神橋クリニック医師 長谷川浩一さん	11/13(水)から

〈会場〉 中央市民会館5階第4~6会議室
 〈定員〉 各100人
 〈持ち物〉 健康診査の結果、筆記用具
 〈申込み〉 電話で下記へ
 市民健康課 ☎978-3511

コバトン 糖脂を燃やせ! 糖尿病予防月間《後編》

11月は糖尿病予防月間です。食事や運動などさまざまな角度から糖尿病予防を学びましょう。
 *コース制ではありません。興味がある講座にお申し込みください

日時	内容	会場
11/18(月) 14:00~16:00	【運動】健康アップ! かんたん運動セミナー	中央市民会館
11/20(水) 13:30~15:00	【歯科】歯科健診・相談 *施設利用者(60歳以上の方)のみ	ひのき荘
11/24(日) 10:00~12:00	【講話】「糖尿病と上手に付き合う方法論」~コントロール編~	中央市民会館
12/5(木) 10:00~11:30	【栄養】継続が大事! 糖尿病予防のバランス食講座	保健センター
12/18(水) 10:00~13:00	【栄養】ヘルシーキッチン ~糖尿病予防のバランス食~(材料費500円)	

〈対象〉 糖尿病予防に関心のある方
 〈申込み〉 受付中
 市民健康課 ☎978-3511

市民健康課
 (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。

- 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/眼科
 ▷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・矯正
11月23日(祝)
 ▷越谷大袋クリニック ☎978-1611
 袋山1557-25/内
 ▷石川医院(北越谷) ☎976-4900
 北越谷2-20-11/内・小
 ▶坂下歯科 ☎969-3030
 赤山町1-53/歯・小歯

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 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。詳しくは、「埼玉県AI救急相談」で検索してください。
- *いずれも医療行為ではなく、相談者へのアドバイスをを行うものです
- <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

越谷市薬剤師会 薬の相談日(要予約)

11/12(火)・26(火)
 ・12/10(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