

表1 健康体操教室 日程表

日時	会場/定員	体操内容	申込み
R2/1/7~3/17の 毎週火曜日(1/28・ 2/11・2/25を除く) (全8回)、9:15~ 10:45(初回のみ9: 15~11:15)	総合 体育館 /70人	エアロビクスの 要素を取り入れ た有酸素運動 やボールを使 った筋力トレ ーニング、スト レッチ	〈電子申請〉 12/12(木) ~12/18(水)
R2/1/6~3/9の 毎週月曜日(1/13・ 2/24除く)(全8回)、 13:30~15:00 (初回のみ13:30~ 15:30)	桜井地 区セン ター/ 45人	家庭でも手軽 にできる筋力 トレーニングや ストレッチ	〈電話〉 12/20(金) ~12/26(木)

対象者は市内在住の方。特に記載がない場合は会場・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。

講座・教室  
コバトンハッピーちゃん体操公開練習



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は会場・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。

**市民健康課**  
(保健センター)  
☎343-0022  
東大沢1-12-1

☎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。

＜年末年始期間の診療＞  
12月28日~令和2年(2020年)1月5日に診療を行っている医療機関は市ホームページに掲載します(12月下旬を予定)。受診するときは、事前に各医療機関に電話でご連絡ください。

**休日当番医**  
12月29日~31日、令和2年(2020年)1月1日~3日、13日の休日当番医は、今号折り込み1面に掲載しています。

**夜間急患診療所**  
今号折り込み1面に掲載しています。

**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

●**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)  
**12/10(火)・R2/1/21(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

補給用の飲み物 円当日会場へ  
コバトン健康アップ! かんたん運動セミナー  
令和2年(2020年)1月17日(金)、午後2時~4時 陽中央市民会館3階多目的ホール  
円健康運動指導士による講話と実践 円市内在住で運動制限のない方40人 円運動のできる服装、水分補給用の飲み物、タオル、筆記用具 円12月6日(金)から

コバトン健康体操教室  
陽表1のとおり。初回のみ2時間 円健康チェック、健康講話、健康体操、ハッピーちゃん体操 円市内在住で運動制限がなく、初回を含め毎回参加できる 円おむね40歳以上の方 円水分補給用の飲み物、タオル、室内用運動靴(総合体育館のみ) 円表1の申し込み期間中に電話または市ホームページから電子申請でスポーツ振興課へ。複数会場の参加はできません。健康チェックの結果により、参加をお断りする場合があります 円

コバトン栄養と運動の元気塾  
フレイルを予防しよう!  
令和2年(2020年)1月9日(木)・16日(木)・23日(木)・2月27日(木)、午前9時30分~11時30分(全4回。最終回はフォローアップ講座) 陽中央市民会館5階第2・3会議室 円歯科医師等によるお口の健康チェック、口腔体操、講話、運動など 円市内在住で運動制限のない65歳以上の方15人 円無料 円筆記用具、運動のできる服装、室内用運動靴、水分補給用の飲み物、タオル 円12月9日(月)から直接または電話で左記へ 円地域包括ケア推進課(第二庁舎1階) ☎963-9163

コバトン冬休み! 「おやこ料理教室」  
令和2年(2020年)1月12日(水)、午前10時~午後1時 陽保健センター、蒲生地区センター 円受付中  
コバトン継続が大事! 「糖尿病予防のバランス食講座」  
令和2年(2020年)1月8日(水)、午前10時~11時30分 円糖尿病予防の食生活について 円10人 円受付中  
コバトンロコモ予防チャレンジ教室  
陽表2のとおり 円講話、筋力測定 円市内在住で40歳以上の方20人(蒲生地区センターは15人) 円運動のできる服装、室内用運動靴、水分補給用の飲み物、タオル 円12月19日(木)、午前10時~午後1時 円講話と調理実習 円24人 円500円 円受付中

コバトン旬の野菜をおいしく食べよう! ヘルシークッキング「糖尿病予防のバランス食」  
令和2年(2020年)1月18日(水)、午前10時~午後1時 円講話と調理実習 円24人 円500円 円受付中  
第11回市民講座「がんになっても自分らしく生きるために」  
令和2年(2020年)12月15日(日)、午後1時~3時(0時30分開場) 陽中央市民会館5階第4~6会議室 円講演「がんになっても自分らしく生きるために」。講師は看護師で僧侶の玉置妙憂さん、「もしバナゲーム」体験(人生の最期にどう過ごしたいかを考える) 円100人 円無料 円当日会場へ 円越谷市医師会 越谷市医療と介護の窓口☎940117701

顎関節症とは、  
1 口が開かない  
2 口を開こうとすると痛い  
3 顎を動かすと音がする  
このうち1つ以上が当てはまる場合は、顎関節症の可能性があります。

今回は顎関節症について説明します。  
顎関節症とは、  
1 口が開かない  
2 口を開こうとすると痛い  
3 顎を動かすと音がする  
このうち1つ以上が当てはまる場合は、顎関節症の可能性があります。

顎関節症の原因について  
大きく開けると顎関節に触れることができます。  
治療が必要かどうかは日常生活に支障があるかないかで判断します。そうしますと顎関節症の症状の中の「3 顎を動かすと音がする」というのは、ほとんどの場合、日常生活に差し支えはないですが基本的には治療の対象とはしません。「1 口が開かない」「2 口を開こうとすると痛い」ことが治療の対象になります。  
次に顎関節症の原因について

顎関節症の原因について  
大きく開けると顎関節に触れることができます。  
治療が必要かどうかは日常生活に支障があるかないかで判断します。そうしますと顎関節症の症状の中の「3 顎を動かすと音がする」というのは、ほとんどの場合、日常生活に差し支えはないですが基本的には治療の対象とはしません。「1 口が開かない」「2 口を開こうとすると痛い」ことが治療の対象になります。  
次に顎関節症の原因について

顎関節症の原因について  
大きく開けると顎関節に触れることができます。  
治療が必要かどうかは日常生活に支障があるかないかで判断します。そうしますと顎関節症の症状の中の「3 顎を動かすと音がする」というのは、ほとんどの場合、日常生活に差し支えはないですが基本的には治療の対象とはしません。「1 口が開かない」「2 口を開こうとすると痛い」ことが治療の対象になります。  
次に顎関節症の原因について