

## 休日急患診療

休日や祝日の急な病気やけがのときは次の医療機関をご利用ください。

| 期 日      | 医療機関名       | 電話番号     |
|----------|-------------|----------|
| 6月21日(日) | 壮幸会行田総合病院   | 552-1111 |
| 6月28日(日) | 清幸会行田中央総合病院 | 553-2000 |
| 7月 5日(日) | 清幸会行田中央総合病院 | 553-2000 |
| 7月12日(日) | 壮幸会行田総合病院   | 552-1111 |

診療時間 午前10時～午後5時

診療科目 内科、小児科、外科

※医療機関が変更されることがありますので、事前に問い合わせください。

## 在宅医療窓口

「病気があがるが、足が不自由で通院できない」「寝たきりの家族がいて床ずれが心配」などの相談があるとき

- ・在宅医療支援センター ☎553-2060
- ・相談時間 午前9時～午後5時  
※土・日曜日、祝日、年末年始などを除く

「歯科医院への通院が困難」「訪問歯科診療を行っている歯科医院が知りたい」などの相談があるとき

- ・在宅歯科医療推進窓口 ☎080-1391-8020
- ・相談時間 午前10時～午後3時(正午～午後1時を除く) ※土・日曜日、祝日、年末年始を除く



# 保 健 案 内

保健センター  
長野2-3-17  
TEL:553-0053  
FAX:555-2551



新型コロナウイルス感染症拡大防止に対応するため、保健センターで行われる事業は急きょ中止または延期する場合があります。最新情報は市ホームページでお知らせします。

## 子どもの健康

ママ・パパ教室(要申し込み)

- 日 時 7月9日(木)午前9時30分～正午  
【歯科健診希望あり】受け付け:午前9時～9時20分  
【歯科健診希望なし】受け付け:午前9時15分から
- 対 象 妊婦とその家族  
定 員 20人(先着順)  
内 容 歯科医師による歯科講話、  
歯科診察、沐浴実習、妊婦  
体験など  
※詳細は市ホームページをご覧ください。



赤ちゃんクラス(申し込み不要)

- 日 時 7月13日(月)午前10時～11時30分  
対 象 4カ月未満のお子さんとその保護者  
内 容 お子さんの体重測定や育児相談

離乳食(初期)教室(要申し込み)

- 日 時 6月16日(火)午前10時30分～11時30分  
(午前10時15分から受け付け)  
対 象 4～6カ月のお子さんとその保護者(保護者のみの参加可)

離乳食(中期)教室(要申し込み)

- 日 時 6月17日(水)午前10時30分～11時30分  
(午前10時15分から受け付け)  
対 象 7～8カ月のお子さんとその保護者(保護者のみの参加可)

乳幼児相談(要申し込み)

- 日 時 7月8日(水)午前9時30分～11時30分  
対 象 就学前のお子さんとその保護者

乳幼児健診など

事業名 4カ月児健診、離乳食(初期)教室、10カ月児相談、1歳6カ月児健診、2歳児歯科健診、3歳児健診

その他 対象者には通知します。転入されたお子さんで、前住所地で受診していない方は保健センターにご連絡ください。

## おとなの健康

健康相談(要申し込み)

- 日 時 6月17日(水)  
※時間は申し込みの際にお知らせします。  
場 所 保健センター

## 親子の歯科健診・ヤング歯科健診

- 日 時 7月9日(木)午前9時30分～10時30分(15分ごとの予約制)
- 場 所 保健センター
- 内 容 歯科健診、位相差顕微鏡による口腔内細菌の確認(希望者のみ)
- 対 象 市内在住で次のいずれかに当てはまる方  
①就学前のお子さんとその保護者(健診は保護者のみでも可)  
②20～39歳の方
- 定 員 30人(先着順)
- 参加費 無料
- 持ち物 乳幼児は母子健康手帳
- 申し込み 6月8日(月)～7月1日(水)に、直接または電話で同センター

## 令和2年度 特定健康診査・後期高齢者健康診査および各種健(検)診に関するお知らせ

特定健康診査・後期高齢者健康診査については、例年6月1日から開始していましたが、7月1日に延期することとしました。開始の際は、改めて市報「ぎょうだ」や市ホームページなどでお知らせします。なお、特定健康診査・後期高齢者健康診査の受診券については、6月下旬ごろに対象となる方へ送付を予定しています。

集団検診「肺がん・胃がん(胃部レントゲン)・大腸がん・乳がん(マンモグラフィ)・ヤング乳がん(エコー)」および個別検診「胃がん(内視鏡)・大腸がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん(マンモグラフィ)・肝炎ウイルス・健康診査」は、新型コロナウイルス感染症の罹患を防止するため、1日の予約人数を制限し実施します。自覚症状がある方や治療中(当該検診部位)の方は、検診ではなく医療機関で診察を受けてください。

なお、骨粗しょう症検診は、12月3日・4日に延期します。※定員になり次第、締め切ります。

## #7119(365日24時間対応)

病院に連れて行こうか迷ったときや受診できる医療機関を知りたいときの全国共通ダイヤルです。また、県では、「埼玉県AI救急相談」を実施しています。  
<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/aikyukyu.html>

## 外出控え中も「フレイル(虚弱)」を予防しましょう

新型コロナウイルス感染予防のための外出控えにより、家の中で動かない(生活不活発な)状態が続くと、心身の機能が低下し「フレイル」が進行します。「フレイル」が進むと、身体の回復力や抵抗力が低下し、感染症も重症化しやすくなります。次の「フレイル」予防4カ条を実践し、健康な身体を維持しましょう。

### 第1条：動かない時間を減らして、簡単な運動を続ける

- ・座ったり、横になったりしている時間を減らして筋力を維持しましょう  
例：家の中や庭でできる運動をする(ラジオ体操、スクワット、足踏み体操など)  
家事の中でこまめに体を動かす(庭いじりや片づけなど)  
※行田市公式YouTubeのぎょうだ動画チャンネルで「ながちか(長親)体操」と「ラジオ体操動画」を配信しています。ぜひ、ご視聴ください。



「ながちか(長親)体操」 「ラジオ体操動画」



### 第2条：しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を取る

- ・1日3食、バランスに配慮した食事を心掛けましょう  
身体(特に筋肉)を作る栄養素であるたんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品など)を意識してとることが大切です。しっかりと栄養をとることは、免疫力維持にもつながります。(食事の制限を受けている方は、かかりつけ医の指示に従ってください)



### 第3条：口内を清潔に保ち、しっかりかんで食べる

- ・毎食後や寝る前に、歯磨きや義歯の手入れをしましょう  
口内を清潔に保つことは、感染症予防に効果があります。
- ・お口の筋肉を保つために、しっかりかんでお口を動かす習慣をつけましょう  
しっかりとかんで食べることは、口内の筋力を保つとともに、だ液の分泌を促し、消化にもよい動きをします。また、会話をする機会が減っている方は、新聞などを声に出して読むことも、お口の筋力維持に有効です。



### 第4条：家族や友人との交流を続ける

- ・電話やメールを活用して、最近会えなくなった家族や友達と交流する機会を持ち続けましょう  
家に閉じこもり、人との交流が減ると、ちょっとしたことでも不安感が増し、詐欺被害などさまざまなトラブルにも巻き込まれやすくなります。電話やEメールなど定期的に家族や友達と近況を伝え合い、不安な気持ちを解消しましょう。



▶問い合わせ 高齢者福祉課地域包括ケア担当(内線278)