

## おとなの健康

### 健康相談（申し込み不要）

日 時 9月15日(火) 午前10時～11時  
 対 象 健康に関する相談をしたい方

### 糖尿病健康相談（要申し込み）

日 時 9月15日(火) 午前10時～11時  
 対 象 糖尿病について心配のある方

### 禁煙教室（要申し込み）

日 時 9月15日(火) 午前10時～11時  
 対 象 たばこをやめたい方

### こころの相談（要申し込み）

日 時 9月17日(木)  
 ※時間は申し込みの際にお知らせします。  
 対 象 気分がすぐれない、夜眠れない、不安や心配事があるという方

※いずれも場所は保健センター

## 子どもの健康

### 乳幼児健診

名 称 4カ月児健診、1歳6カ月児健診、2歳児歯科健診、3歳児健診

そ の 他 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へご連絡ください。

### BCG予防接種

- ①受付日時 9月16日(水) 午後1時30分～2時20分  
 対 象 平成21年6月1日～15日生まれのお子さん
- ②受付日時 10月1日(木) 午後1時30分～2時20分  
 対 象 平成21年6月16日～30日生まれのお子さん
- ①②とも対象児以外でまだ受けていないお子さん（6カ月未満）は、この機会に受けてください。

### 乳幼児相談（要申し込み）

- ①受付日時 9月25日(金) 午後1時30分～4時
- ②受付日時 10月6日(火) 午前9時30分～11時30分
- ①②とも対象は小学校入学前のお子さん

### 離乳食教室（初期）（要申し込み）

受付日時 10月6日(火) 午前10時15分～10時30分  
 対 象 平成21年4月15日～5月14日生まれのお子さんがある方

### 離乳食教室（中後期）（要申し込み）

受付日時 9月18日(金) 午前10時15分～10時30分  
 対 象 7カ月から11カ月までのお子さんがある方

### 思春期こころの相談（要申し込み）

受付日時 10月8日(木) 午前9時30分～11時30分  
 対 象 小・中学生、高校生、またはその家族  
 そ の 他 心理士、保健師がお受けします

※いずれも場所は保健センター

## 健康講座④大切な筋肉を衰えさせないために～最後まで残しておきたい6つの筋肉～

中年期は、身体機能の低下やメタボリックシンドロームなども気になりはじめる時期です。いつまでも体力を維持して、筋肉の衰えや病気を予防し、健やかな毎日が過ごせる運動の方法を身につけてみませんか。

日 時 9月30日(水) 午後1時45分～3時45分  
 場 所 グリーンアリーナ柔道場  
 内 容 健康運動指導士による運動  
 定 員 50人（先着順）  
 持ち物など 運動しやすい服装、飲み物、タオル、筆記用具、健康手帳（お持ちの方）  
 申し込み 9月15日(火)から直接または電話で保健センター

## 平成21年度 胃がん予防教室～こわくない！胃がんを知ってしっかり予防～

胃がんの予防には毎年の検診と食生活などの生活習慣の見直しが重要です。胃がんの予防法について知り、自分の生活を見つめ直すきっかけにしてみませんか。

| 日 時                         | 内 容   |
|-----------------------------|---|
| 10月8日(木)<br>午後1時30分～3時30分   | 高村誠二さん（行田中央総合病院）による講話「胃がんを予防しよう」            |
| 10月23日(金)<br>午前9時45分～11時30分 | 管理栄養士による講話「胃がん予防の食事」<br>実習「自分の家のみそ汁の塩分を知ろう」 |

※2日間とも受講してください

場 所 保健センター  
 定 員 30人（先着順）  
 申し込み 9月15日(火)から直接または電話で保健センター

## 休日急患診療

| 期 日      | 医療機関名     | 期 日       | 医療機関名     |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 9月20日(日) | 壮幸会行田総合病院 | 9月27日(日)  | 行田中央総合病院  |
| 9月21日(月) | 行田中央総合病院  | 10月 4日(日) | 壮幸会行田総合病院 |
| 9月22日(火) | 壮幸会行田総合病院 | 10月11日(日) | 壮幸会行田総合病院 |
| 9月23日(水) | 壮幸会行田総合病院 | 10月12日(月) | 行田中央総合病院  |

- ・診療科目……内科、小児科、外科
- ・診療時間……午前10時～午後5時
- \*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。
- ・行田中央総合病院 ☎553-2000
- ・壮幸会行田総合病院 ☎552-1111
- ◇夜間などの急病やけがで受診できる医療機関を知りたいとき
- ・行田市消防署 ☎556-3005
- ・埼玉県救急医療情報センター ☎048-824-4199
- ◇埼玉県小児救急電話相談「#8000」
- ・県内どこからでも「#8000」をプッシュすると相談窓口につながります。（携帯電話可）
- ・相談時間 【月～土曜日】午後7時～11時  
 【日曜日、祝日】午前9時～午後11時