

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と、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** 2月17日(水)午後1時30分～2時20分
対 象 平成21年11月1日～15日生まれのお子さん
- ②**受付日時** 3月2日(火)午後1時30分～2時20分
対 象 平成21年11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** 2月26日(金)午後1時30分～4時
- ②**受付日時** 3月4日(木)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** 3月4日(木)午前10時15分～10時30分
- 対 象** 平成21年9月15日～10月14日生まれのお子さんがいる方

※いずれも場所は保健センター



休日急患診療



期 日	医療機関名
2月21日(日)	壮幸会行田総合病院
2月28日(日)	壮幸会行田総合病院
3月7日(日)	行田中央総合病院
3月14日(日)	壮幸会行田総合病院

- ・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

おとなの健康

春に向けて体もこころも健康に～この機会に自分の体とこころを見直してみませんか～

1. 知っていますか「メタボリックシンドローム」

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪肥満型の人が、脂肪代謝異常、血圧高値、高血糖といった動脈硬化の危険因子を2つ以上併せ持った状態をいいます。

【予防のポイント】

- ①エネルギーの摂取量を減らす
 - ②食べ方の悪い癖を知る(改める)
 - ③適度な運動でエネルギーを消費する
- 例えば、毎日50キロカロリー(マヨネーズ大さじ半分、加糖の缶コーヒー1/2など)を余分に取るとどうなると思いますか。5年間続けると90,000キロカロリーになります。脂肪1kgは7,000キロカロリーですから、なんと12.9kgになってしまいます。「ほんのひと口だけなら大丈夫」「ちょっと動くのが面倒だ」という気持ちが太るきっかけになります。長年積み重ねた生活習慣を変えるのは大変ですが、少しの努力と勇気があれば変えることができます。

2. 知っていますか「こころの病気」

「こころ」も体と同じように、健康が損なわれたり、病気になったりします。皆さんは、日々の生活の中でストレスをうまく発散していますか。人間は常にストレスと隣り合わせで生活し、さまざまな影響を受けています。

ストレスの多い現代、ストレスとの上手な付き合い方を見つけて、「こころの健康づくり」をすすめてみましょう。

【予防のポイント】

- ①積極的に休養と十分な睡眠をとる
- ②緊張が続いたら、気分転換を図る
- ③内にためず「言葉」に出してみる
- ④ストレスの解消を酒・たばこに頼らない

「弱みを見せたくない」などの気持ちから、周囲へ「SOS」を出すことに抵抗を感じる人は少なくありません。助けを求め、サポートを受けることは、「こころの病気」を早く治すことにつながります。

保健センターでは、体とこころの健康づくりのため、毎月次の相談などを行っています。

健康相談(申し込み不要)

- 日 時** 3月15日(月) 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** 3月15日(月) 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** 3月15日(月) 午前10時～11時
対 象 たばこをやめたい方

上記以外にも、特定健診受診後の特定保健指導(行田市国民健康保険加入者)を行っています。

こころの相談(要申し込み)

- 日 時** 2月18日(木) ※時間は申し込みの際にお知らせします
- 対 象** いつも不安、夜眠れない、生活のリズムが乱れている、飲酒量が多くやめられないなど、こころに悩みのある方。
- そ の 他** 随時、電話での相談もお受けします。

※いずれも場所は保健センター