

## 健康講座⑤

### もしかしてメタボリックシンドローム？ ～今、医師から伝えたいこと～

生活習慣病のもとといわれている「メタボリックシンドローム」について、医師によるメカニズムや診察における事例などの講義から、自分にあった予防と改善について学びます。

**日 時** 9月28日(火) 午後1時30分～3時30分  
**場 所** 保健センター  
**内 容** 山川和樹さん(やまかわ内科クリニック院長)による講話  
**対 象** 健康に関心のある方  
**定 員** 30人(先着順)  
**持 ち 物** 筆記用具、健康手帳(持っている方)  
**申し込み** 9月15日(水)から直接または電話で保健センター

## 健康講座⑥ 笑顔で体力UP!

### ～簡単にできる、ストレッチから筋力アップ体操まで～

「運動不足だと分かっているが、体を動かすのが面倒」「どのように体を動かすと体力があがるの?」「普段、体操をしているが、間違っていないかしら」などの疑問に健康運動指導士が分かりやすく、楽しく指導してくれます。

**日 時** 10月8日(金)・15日(金)午前9時45分～正午  
**場 所** グリーンアリーナ柔道場  
**内 容** 新井恵子さん(健康運動指導士)による講義と運動  
**対 象** 健康に関心のある方  
**定 員** 50人  
**持 ち 物** 運動のしやすい服装、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(水)から直接または電話で保健センター

## 血液サラサラ教室 ～病気になる前に予防しよう～

コレステロールや中性脂肪、高血圧のことをどれくらい知っていますか。

この教室で脂質異常症や高血圧について正しく理解し、自分の生活習慣を見直してみませんか。 2日間で1コース

回	日 時	場 所	内 容	スタッフ
1	10月7日(木) 午前9時45分～11時30分	保 健 センター	講話・運動実習 「血液をサラサラにするには」	保 健 師 管理栄養士
2	10月26日(火) 午前9時30分～正午	V I V A ぎょうだ	調理実習 「血液サラサラクッキング」	管理栄養士

**受付時間** 午前9時30分～9時45分(1回目)  
**対 象** 市内在住の方  
**定 員** 20人(先着順)  
**持 ち 物** 筆記用具、健康手帳(お持ちの方)  
 ※2回目はエプロン、三角巾、スリッパもご用意ください  
**申し込み** 9月15日(水)～30日(木)までに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19日(日)	行田中央総合病院	10月 3日(日)	行田中央総合病院
9月20日(月)	壮幸会行田総合病院	10月10日(日)	行田中央総合病院
9月23日(木)	行田中央総合病院	10月11日(月)	壮幸会行田総合病院
9月26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 ☎556-2090
- ・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

## 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 9月22日(水)午後1時30分～2時20分  
**対 象** 平成22年6月1日～15日生まれのお子さん
- ②受付日時 10月6日(水)午後1時30分～2時20分  
**対 象** 平成22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)

- 受付日時** 10月5日(火)午前9時30分～11時30分  
**対 象** 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5日(火)午前10時15分～10時30分  
**対 象** 平成22年4月15日～5月14日生まれのお子さん

※いずれも場所は保健センター

## こころの相談

- 日 時** 9月16日(木) ※要申し込み(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
- 対 象** いつも不安、夜眠れない、生活のリズムが乱れている、自分の性格や人間関係に悩んでいる、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。