



# 保健案内

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

## 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。

### ポリオ予防接種

**受付日時** 5月21日(月)午後1時30分～2時  
**対象** 平成23年3月生まれのお子さん(追加)  
 平成23年10月生まれのお子さん(初回)

### BCG予防接種

**受付日時** 6月4日(月)午後1時30分～2時  
**対象** 平成24年2月4日～29日生まれのお子さん  
 ※ポリオおよびBCGとも対象児以外で、まだ受けて  
 いないお子さん(ポリオは7歳6カ月未満、B  
 CGは6カ月未満)は、この機会に受けてくださ  
 い。なお、ワクチンの準備などがありますので、  
 事前にご連絡ください。

### 乳幼児相談(要申し込み)

**受付日時** 6月1日(金)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** 6月1日(金)午前10時15分～10時30分  
**対象** 平成23年12月15日～平成24年1月14  
 日生まれのお子さんがある方

※いずれも場所は保健センター

## おとなの健康

### こころの相談(要申し込み)

**日時** 5月16日(水)  
 ※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、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、電話での相談も受け付けます。

### 糖尿病健康相談(要申し込み)

**日時** 6月12日(火)午前10時～11時  
**対象** 糖尿病について心配のある方

### 健康相談(申し込み不要)

**日時** 6月12日(火)午前10時～11時  
**対象** 健康に関する相談をしたい方

※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     | 期 日      | 医療機関名     |
|----------|-----------|----------|-----------|
| 5月20日(日) | 壮幸会行田総合病院 | 6月3日(日)  | 壮幸会行田総合病院 |
| 5月27日(日) | 行田中央総合病院  | 6月10日(日) | 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 ☎550-2123
- ・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

## 乳がん・子宮頸がん・大腸がんの 無料検診を実施します

国の政策により、「がん検診推進事業」として、対象  
 者に、検診費用が無料となるがん検診クーポン券(乳  
 がん・子宮頸がん・大腸がん)を送付します。対象者  
 は、ぜひクーポン券を利用した検診の受診をお勧めし  
 ます。なお、クーポン券は4月20日時点で市内在住の  
 方を対象に、5月中旬から下旬に郵送します。

**乳がん検診**(クーポン券対象者)※市内在住の女性  
 昭和46年4月2日～昭和47年4月1日生まれの方  
 昭和41年4月2日～昭和42年4月1日生まれの方  
 昭和36年4月2日～昭和37年4月1日生まれの方  
 昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生まれの方  
 昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生まれの方

**子宮頸がん検診**(クーポン券対象者)※市内在住の女性  
 平成3年4月2日～平成4年4月1日生まれの方  
 昭和61年4月2日～昭和62年4月1日生まれの方  
 昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれの方  
 昭和51年4月2日～昭和52年4月1日生まれの方  
 昭和46年4月2日～昭和47年4月1日生まれの方

**大腸がん検診**(クーポン券対象者)※市内在住の方  
 昭和46年4月2日～昭和47年4月1日生まれの方  
 昭和41年4月2日～昭和42年4月1日生まれの方  
 昭和36年4月2日～昭和37年4月1日生まれの方  
 昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生まれの方  
 昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生まれの方

### ひきこもり専門相談

**日 時** 毎月第1水曜日(※1月のみ第2水曜日)  
午後1時30分

**場 所** 加須保健所小会議室(加須市南町5-15)

**対 象** 思春期・青年期の課題を背景にひきこもり状態にある方の家族および関係者

**担 当** 心理士・加須保健所職員

**定 員** 1回につき2人※要予約

**費 用** 無料

**申し込み・問い合わせ**  
相談日の1週間前までに電話で同保健所保健予防推進担当 ☎0480-61-1216

### 家族のつどい

こころの病気をお持ちの方の家族を対象に「家族のつどい」を行っています。家族同士の交流や、情報交換の場として参加してみませんか。

**日 時** 5月16日(水)、7月18日(水)、9月19日(水)、11月14日(水)、平成25年1月16日(水)、3月13日(水)いずれも午前10時~11時30分

**場 所** 保健センター1階談話室

**そ の 他** 初めて参加する場合は保健センターまでご連絡ください。

### 食生活改善推進員養成講座

食は健康の基本です。自分のため、家族のため、地域の方のために一緒に学んでみませんか。

#### 養成講座(予定)

| 回 | 期 日                      | 内 容 (講師)                      |
|---|--------------------------|-------------------------------|
| 1 | 5月23日(水)                 | 開講式 オリエンテーション<br>調理実習(栄養士)    |
| 2 | 7月31日(火)                 | 歯からはじまる健康ライフ教室<br>(歯科衛生士、保健師) |
| 3 | 8月28日(火)                 | 食事栄養バランス講座<br>(栄養士)           |
| 4 | 9月25日(火)、<br>10月12日(金)   | メタボ予防講座<br>(保健師、栄養士、健康運動指導士)  |
| 5 | 12月19日(水)                | 大事な心臓の講座<br>(医師、保健師)          |
| 6 | 平成25年1月<br>23日(水)・30日(水) | 糖尿病予防教室<br>(医師、栄養士、保健師)       |
| 7 | 平成25年2月<br>12日(火)・20日(水) | 血液サラサラ教室<br>(医師、栄養士)          |

※2回目以降は健康講座、健康教室と合同になります。

※時間は講義の際にお知らせします。

**場 所** 保健センターほか

#### 食生活改善推進員の活動内容

- ・健康づくりのために地域の人たちと食について学び、よりよい食生活を勧めるための手伝い。
- ・鉄剣マラソンや田んぼアート、農業祭などの市のイベントに参加。
- ・定期的に健康な食事についての学習会や調理実習を実施。

**対 象** 市内在住で修了後ボランティア活動が可能な方

**費 用** 1,500円(テキスト代、材料費)

**定 員** 20人(先着順)

**持 ち 物** 健康手帳、筆記用具

**申し込み** 5月11日(金)までに電話で保健センター

### 高齢者の肺炎球菌ワクチン 接種費用助成について

本市では、肺炎球菌によって起こる病気の発生や重症化を防止するため、「肺炎球菌ワクチン」の予防接種費用の一部を助成しています。

**対 象** 予防接種日当日、本市の住民基本台帳に記載または外国人登録名簿に登録されている70歳以上の方

**助成金額** 1回2,500円(1人1回のみ)

**申請方法** 接種日から1年以内に領収書、接種済証(医療機関が発行したもの)、印鑑(朱肉を使用するもの)、振込先が分かる通帳(接種を受けた方の口座)を保健センターに持参してください。

### お手軽運動教室

#### ～ストレッチ体操と筋力アップを中心に～

血液循環の改善・促進、疲労回復、自然治癒力の向上、体の柔軟性向上などさまざまな効果があるストレッチ体操。また、筋力をつけることにより、肥満をはじめ、生活習慣病などの予防・改善にも効果があります。楽しく、簡単に安全にできる運動を学びませんか。

**日 時** 6月7日(水)・26日(火)午前10時~11時30分

**場 所** 「グリーンアリーナ」柔道場

**内 容** ストレッチ体操・筋力アップの必要性和、正しい実施方法を身に付ける。

**講 師** 遠藤良江さん(健康運動指導士)

**対 象** 運動に関心のある方

**定 員** 30人(先着順)

**持 ち 物** 運動しやすい服装、室内運動靴、飲み物、タオル、健康手帳、筆記用具

**申し込み** 6月1日(金)までに直接または電話で保健センター

