

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

健診名 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にご連絡ください。

BCG予防接種

受付日時 8月20日(火)午後1時40分～2時
9月4日(水)午後1時40分～2時

対象 生後3カ月以上1歳未満(1歳の誕生日を迎える前々日まで)のお子さん

※標準的な接種時期は、生後5カ月から8カ月です。
※予約制ですので、接種希望日の1週間前までに同センターへ申し込みください。予約後、都合により接種日を変更するときもご連絡ください。

乳幼児相談(要申し込み)

日時 9月3日(火)午前9時30分～11時

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)

日時 9月3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 平成25年3月15日～4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

おとなの健康

こころの相談(要申し込み)

日時 8月28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

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。

歯ッピー教室

幼児期に乳歯を健康に保つことは、お子さんの将来の歯の健康のためにとっても大切なことです。
虫歯予防の話と歯磨きのコツをお伝えします。

日時 8月29日(木)午後1時30分～2時30分

場所 保健センター

対象 市内在住で、歯に関心のある乳幼児とその保護者

定員 20人

その他 親子のよい歯コンクールの表彰式を午後1時から行います。参加者で時間のある方はお越しください。

申し込み 8月7日(水)～22日(木)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
8月18日(日)	清幸会行田中央総合病院	9月1日(日)	壮幸会行田総合病院
8月25日(日)	壮幸会行田総合病院	9月8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。
- ・清幸会行田中央総合病院 ☎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～翌日午前7時
【日曜日、祝日】午前9時～翌日午前7時

予防接種はお済みですか

予診票のない方は母子健康手帳を持参の上、保健センターにお越しください。

予防接種名/接種回数	対象(無料で接種できる年齢)
ヒブ/初回3回、追加1回※1	生後2カ月～5歳未満
小児用肺炎球菌/初回3回、追加1回※1	生後2カ月～5歳未満
三種混合または四種混合/初回3回、追加1回	生後3カ月～7歳6カ月未満
不活化ポリオ/初回3回、追加1回	生後3カ月～7歳6カ月未満
麻しん風しん混合【第1期】/1回	1歳～2歳未満
麻しん風しん混合【第2期】/1回	平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれの方※2
日本脳炎【第1期】/初回2回、追加1回	3歳～7歳6カ月未満
日本脳炎【第2期】/1回	9歳～13歳未満※3
二種混合/1回	11歳～13歳未満

※1 ヒブ・小児用肺炎球菌は、接種開始月齢により接種回数が異なります。

※2 麻しん風しん混合予防接種【第2期】の対象者は、平成26年3月31日(月)までに受けてください。その期間を過ぎると有料になりますので、ご注意ください。

※3 日本脳炎予防接種は、一時見合わせていたことにより、平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれの方のみ20歳未満まで接種できます(7歳6カ月から9歳までの間も接種可能)。

血液サラサラ教室

～気になりませんか 高血圧～

高血圧を放っておくと、心疾患や脳血管疾患を引き起こす危険性が高くなります。高血圧を予防・改善するための秘けつを伝授します。

	日 時	場 所	内 容
1日目	9月20日(金) 午後1時50分～ 3時30分	商工センター 403研修室	医師講話 「高血圧予防で血液 サラサラ！」
2日目	10月3日(木) 午前9時30分 ～正午	VIVAぎょうだ 調理室	栄養講話・調理実習 「簡単！サラサラクッ キング」

※2日間1コースの実施です。

対 象 市内在住の方
定 員 20人(先着順)
受講料 300円(2日目の調理実習食材費)
持ち物 健康手帳、筆記用具※2日目はエプロン、三角巾、スリッパ
申し込み 直接または電話で保健センター

健康づくりのための教室

知ってほしい慢性閉塞性肺疾患(COPD)講座

気になる咳やたん、息切れはありませんか。肺の病気は肺がんや結核、肺炎だけではなくありません。現在、慢性閉塞性肺疾患(COPD)という、徐々に肺が機能を失い、呼吸が苦しくなるという慢性病が増えています。COPDの症状や予防方法について医師が説明します。

日 時 9月4日(水)午後2時～3時30分

場 所 商工センター403研修室

内 容 医師の講話、肺活量測定

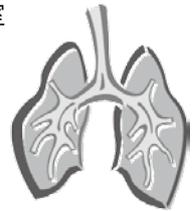
対 象 市内在住の方

定 員 30人(先着順)

受講料 無料

持ち物 健康手帳、筆記用具

申し込み 8月30日(金)までに直接または電話で保健センター



受けましたか 特定健康診査、後期高齢者健康診査

健診期間は12月20日(金)までです。対象となる方には5月下旬に受診券を送付しましたので、期間内に受診してください。

▶**注 意** 「健康診査のご案内」に記載の医療機関のうち、ハピネス診療所は、健康診査を実施できないことになりました。

▶**そ の 他** 実施できる医療機関など、詳細は「健康診査のご案内」をご覧ください。

▶**問い合わせ** 保険年金課国保担当(内線271)または医療担当(内線226)

機能回復訓練プールをご利用の皆さんへ

総合福祉会館「やすらぎの里」の機能回復訓練プールについて、水抜き清掃を実施するため、8月13日(火)～17日(土)はプールの利用ができませんので、ご注意ください。

なお、機能回復訓練室は通常どおり利用できます。

▶**問い合わせ** 行田市社会福祉協議会 ☎557-5400

熱中症にならないために

例年以上に厳しい暑さが続く今年の夏。熱中症対策には万全の備えが必要です。次に掲げるポイントをしっかりと覚えて、熱中症から身を守りましょう。

こうして防ごう熱中症

1.喉の渇きを感じていなくても水分を取ろう

喉の渇きを感じたときは既に体内の水分が不足していますので、小まめに水分を補給してください。また、失われる汗には塩分が含まれていますので、水やお茶だけの摂取では効果的な水分補給にはなりません。水分と同時に適量の塩分も補給してください。

2.室温は28度を目安にしよう

高齢者の多くは屋内で、しかも半数以上が自宅(居室)で熱中症にかかっています。「電気代がもったいない」「体に悪い」という考えは捨てて、エアコンを上手に使いましょう。暑くなりそうな夜は、寝る前に水分を補給し、エアコンのタイマーを設定してつけておくことをお勧めします。

3.日中の外出や作業はできるだけ避けよう

買い物などは夕方にするようにしましょう。また、熱中症は家庭菜園や草むしりの作業中にも多く発生しています。気温の低い日もしくは時間帯を選んで行きましょう。もしも外出先などで気分が悪くなるなど体調の変化を感じた場合は、冷房の効いた施設に速やかに避難してください。

4.家族や近所にも気配りを

外出の少ない高齢者や一人暮らしの方には注意が必要です。地域で見守り、声を掛け合うことで熱中症を予防しましょう。

▶**問い合わせ** 保健センター ☎553-0053

