

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 1月22日(水)、2月13日(木)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)

定員 各50人

※標準的な接種時期は、生後5カ月から8カ月になります。

※予約制になりますので、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 2月4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 2月4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8月15日～9月14日生まれのお子さんがいる方

離乳食教室(中後期)(要申し込み)

日時 1月21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 生後7カ月から11カ月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 1月15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。

休日急患診療

期 日	医療機関名	期 日	医療機関名
1月19日(日)	壮幸会行田総合病院	2月9日(日)	壮幸会行田総合病院
1月26日(日)	清幸会行田中央総合病院	2月11日(火)	壮幸会行田総合病院
2月2日(日)	清幸会行田中央総合病院		

- ・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。
- ・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

血液サラサラ教室 ～気になりませんか?脂質異常～

「コレステロール」や「中性脂肪」が気になっていませんか。

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。脂質異常を予防・改善するためのポイントを学んでみませんか。

	日 時	内 容
1日目	2月5日(水) 午後2時～3時30分 (午後1時50分から受け付け)	医師講話 「カンタン! 今日から!! 血液サラサラ生活」 川島治さん(清幸会行田中央総合病院院長)
2日目	2月12日(水) 午後2時～3時30分 (午後1時50分から受け付け)	保健師・栄養士講話 「血液サラサラの秘訣を伝授!」

※2日間で1コースの実施です。

場 所 保健センター
対 象 市内在住の方
定 員 30人(先着順)
持 ち 物 健康手帳、筆記用具
申し込み 直接または電話で保健センター

ノロウイルスに注意しましょう

ノロウイルスの特徴

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は幼児から大人に至るまで、誰もがかかる感染症の一つです。食品中で増えることはありませんが、食品に付着するなどして口から侵入したノロウイルスは胃酸に抵抗性を示すので、腸管まで到達します。そして腸管で急激に増殖し、感染性胃腸炎を発症します。

流行時期

1年を通して発生しますが、特に冬季(12月～3月)に流行します。

潜伏期間・症状

感染から発症までの時期は、おおむね24時間から48時間です。

主な症状は、下痢、嘔吐、腹痛、吐き気で、発熱などを伴うことがあります。

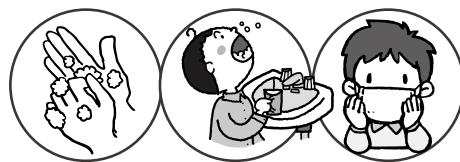
症状が出たときは

体力の弱い高齢者や乳幼児は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を十分に行いましょう。

嘔吐や下痢の症状がある場合には、早めに医療機関で受診しましょう。

インフルエンザを 予防しよう

- ・接触感染を防ぐためにも手洗いは重要です。外出後は小まめに手を洗いましょう。
- ・マスクを着用し、できるだけ人ごみを避けましょう。
- ・加湿器を使うなど、適度な湿度を保ちましょう。
- ・バランスの良い食事や十分な休養、適度な運動など規則正しい生活をしましょう。
- ・インフルエンザ流行前にワクチンを接種しましょう。



「ながちか(長親)体操」サポーター養成講座(1月コース)

「ながちか(長親)体操」は、65歳以上の方がいつまでも元気に暮らしていけるために作られたもので、ストレッチや筋力トレーニング、リズム体操、口の体操から構成されています。年齢を重ねると弱くなりがちな筋肉を動かしたり、柔軟性やバランス感覚を高めたりすることで、身体機能を維持することができます。

この体操を広めるサポーターになって、元気な方を増やしていきませんか。

- ▶日 時 1月30日(木)、2月10日(月)・17日(月)・24日(月)、3月3日(月)(全5回)午前10時～正午(午前9時30分から受け付け)
- ▶場 所 産業文化会館第2会議室
- ▶内 容 「ながちか(長親)体操」の講義、実習など
- ▶対 象 養成講座に参加後、所属の団体(自治会、いきいきサロンなど)に体操を普及していただける方。または、希望する団体に対して、体操を普及していただける方。
- ▶定 員 30人(1団体2～5人の6団体程度)
※先着順
- ▶持 ち 物 運動できる服装、運動靴、タオル、飲み物、筆記用具
- ▶申し込み・問い合わせ 1月16日(木)までに直接または電話で高齢者福祉課地域支援担当(内線278)

いきいき栄養教室(後半) ～簡単!クッキング～

年末年始の間に食生活が不規則になっていませんか。このまま同じ食生活を続けていると免疫力が低下し、病気にかかりやすくなってしまいます。地域の方と一緒に調理実習を交えながら、高齢期の食生活についての正しい知識を習得しましょう。

期 日	場 所	定員 (先着順)
2月4日(火)	太井公民館	20人
2月5日(水)	桜ヶ丘公民館	20人
2月6日(木)	星河公民館	20人
2月7日(金)	南河原公民館	15人
2月14日(金)	VIVAぎょうだ	25人



- ▶時 間 午前9時30分～正午(予定)(午前9時15分から受け付け)
- ▶内 容 【講話】高齢期の食事について
【調理実習】簡単!!バランスOKレシピ
- ▶対 象 市内在住の65歳以上の方
- ▶参 加 費 300円(材料費)
- ▶持 ち 物 エプロン、三角巾、筆記用具※VIVAぎょうだに参加する方はスリッパ
- ▶申し込み・問い合わせ 各開催日の1週間前までに直接または電話で高齢者福祉課地域支援担当(内線278)