

## 高齢者肺炎球菌ワクチン任意接種費用の助成は、3月31日まで

高齢者肺炎球菌ワクチンを接種した方は、3月31日(火)までに申請してください。

**対象** 市内在住の70歳以上(予防接種日当日の年齢)の方で、これまで助成を受けたことがない方  
※定期予防接種は対象外(定期予防接種は、今後5年間かけて65歳以上の方に接種する方針です)

**助成金額** 2,500円(1人1回のみ)

**申請方法** 保健センターに次のものを持参してください。

- ・領収書(医療機関発行のもの)
- ・接種済証(医療機関発行のもの)
- ・振込先が分かる通帳(本人のもの)
- ・印鑑(朱肉を使用するもの)

※3月30日から保健センターの住所は長野2-3-17に戻る予定です。

## 「肝腎かなめの腎臓! 腎臓病よぼう教室」講師変更のお知らせ

「市報ぎょうだ」12月号20ページに掲載した「肝腎かなめの腎臓! 腎臓病よぼう教室」の講師が変更になりました。

【変更前】川島 治さん(行田中央総合病院院長)

【変更後】小林万寿夫さん(行田中央総合病院医師)

## 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、幼児から大人まで誰もがかかる感染症の1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、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年間通して発生しますが、特に冬季(12月～3月)に流行します。

### 【潜伏期間および症状】

- ・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、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、脱水症状や体力の消耗を防ぐため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、医療機関を受診しましょう。

### ノロウイルスによる感染性胃腸炎を予防するためには

- ・加熱が必要な食品は、中心までしっかり加熱しましょう。
- ・食品を扱う前や食事の前、トイレの後などには、必ず手を洗いましょう。特に、指先、指の間、爪の間、親指の周り、手首など汚れの残りやすいところは丁寧に洗いましょう。
- ・症状があるときは、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。
- ・胃腸炎患者に接する方は、患者の便や嘔吐物を適切に処理し、感染を広げないようにしましょう。



# 保健案内

## 保健センター

和田1165  
(総合公園管理事務所)  
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

**場所** 「行田グリーンアリーナ」研修室・会議室  
**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にご連絡ください。

### 乳幼児相談(要申し込み)

**日時** 2月5日(木)午前9時30分～11時  
**場所** 総合公園管理事務所  
**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5日(木)午前10時30分～11時30分(午前10時15分から受け付け)  
**場所** 総合公園管理事務所  
**対象** 平成26年8月15日～9月14日生まれのお子さん

### 離乳食教室(中後期)(要申し込み)

**日時** 1月22日(木)午前10時30分～11時30分(午前10時15分から受け付け)  
**場所** 総合公園管理事務所  
**対象** 7カ月から11カ月のお子さん

## おとなの健康

### こころの相談(要申し込み)

**日時** 1月23日(金)  
※時間は申し込みの際にお知らせします。  
**場所** 総合公園管理事務所  
**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。

## インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザが流行する季節となりました。次のことを実践し、インフルエンザを予防しましょう。

- ・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。
- ・インフルエンザが流行する前にワクチンを接種しましょう。

## 休日急患診療

期日	医療機関名	期日	医療機関名
1月18日(日)	壮幸会行田総合病院	2月8日(日)	清幸会行田中央総合病院
1月25日(日)	清幸会行田中央総合病院	2月11日(水)	壮幸会行田総合病院
2月1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
- ◇埼玉県大人の救急電話相談「#7000」
- ・県内どこからでも「#7000」をプッシュし、音声ガイダンスにしたがってボタン1を押すと相談窓口につながります(携帯電話可)。
- ・相談時間【毎日】午後6時30分～10時30分

## 効果の高い!サーキット・ウォーキング教室

ウォーキングは手軽に、誰でもできる有酸素運動です。日常生活でも取り入れやすい運動の一つで、脂肪燃焼効果が期待できる他、加齢による運動器(骨・関節・筋肉)の衰えを予防します。

今回は、ウォーキングをより効果的に行うために、姿勢、速度、歩数、リズムなどについて学び、実践します。

**日時** 1月22日(木)午後2時～4時(午後1時40分から受け付け)  
**場所** 「行田グリーンアリーナ」剣道場、ウォーキングコース  
**内容** サーキット・ウォーキングを実践し、体の準備と姿勢、効果的な速度を学ぶ  
**講師** 新井恵子さん(健康運動指導士)  
**対象** 市内在住で、ウォーキングなどの運動に関心のある方  
**定員** 40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** 直接または電話で保健センター

## はつらつ教室

今は元気だから介護予防なんて必要ないと思いませんか。生き生きと楽しく暮らしていただけるように、元気なときから予防しましょう。

### 口から病気は防げる!

口の中をきれいに保ち、病気を防ぎましょう。

日時	場所
1月20日(火)午前10時	忍・行田公民館

### 早めが大事!脳力アップ

脳はたくさん使うと活性化されます。楽しみながら認知症を予防しましょう。

日時	場所
1月21日(水)午前10時	長野公民館

### 食べて元気なカラダ作り

病気や老化に負けない元気な体を作りましょう。

日時	場所
1月21日(水)午前10時	太井公民館

- ▶**対象** 市内在住の65歳以上の方
- ▶**その他** 日時が合えば、どの会場でも参加できます。
- ▶**問い合わせ** 高齢者福祉課地域支援担当(内線278)

## 健康講座

## 良い睡眠で、からだもこころも健康に ～睡眠から始めるメタボ予防～

「1日平均7～9時間睡眠の人に比べて、4時間以下の人は73パーセントも肥満になりやすい」という研究結果があります。なぜ、睡眠不足がメタボリックシンドロームにつながるのか、その仕組みと予防法について解説します。

- ▶**日時** 2月4日(木)午後2時～3時30分(午後1時30分から受け付け)
- ▶**場所** 商工センターホール
- ▶**内容** ファイザー株式会社所属の医師による健康講話
- ▶**定員** 30人(先着順)
- ▶**入場料** 無料
- ▶**協賛** ファイザー株式会社
- ▶**その他** 市民けんこう大学・大学院と合同開催のため、同大学・大学院生は申し込み不要
- ▶**申し込み・問い合わせ** 1月23日(金)までに電話で保健センター健康づくり支援担当(市役所内・内線378)