

食生活改善推進員(ヘルスマイト) 養成講座

健康の基本である食について、自分のため、家族のため、地域の方のために学んでみませんか。「調理実習をしたい」「生活習慣病を予防したい」「地域の人と交流を深めたい」など、興味のある方は気軽にご参加ください。

| 日時 | 内容 | 場所 |
|--------------------------|---|---------------------------------|
| 7月22日(水) 午前9時30分～午後3時 | ・開講式 ・オリエンテーション ・調理実習 | VIVAぎょうだ調理室 |
| 8月～ 平成28年2月 | 食事だけでなく、医師や歯科医師の講話、調理実習、運動実習など、楽しく健康全般の知識を高めることができる講座を各自選択(月2回程度を予定)。 | ・保健センター ・VIVAぎょうだ ・商工センター |
| 平成28年2月 | 閉講式 | |

※8月から平成28年2月に実施する講座の開催時間や内容などの詳細については、確定次第お知らせします。

対象 市内在住で修了後ボランティア活動が可能なる方
定員 20人(先着順)
費用 1,500円(テキスト代、食材費)
持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、スリッパ
申し込み 7月15日(水)までに電話で保健センター

歯ッピー教室

「乳幼児期の乳歯は生え変わるから虫歯になっても大丈夫、子どもも磨くと嫌がるし」と考えていませんか。乳歯を健康に保つことは、子どもの将来の歯の健康にとってと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 7月30日(水)午後1時～2時30分(午後0時45分から受け付け)
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(先着順)
その他 ・参加者には、歯ブラシを差し上げます。
 ・保育の必要な方は申込時に伝えてください。
 ・親子のよい歯のコンクールの表彰式を併せて行います。
申し込み 7月6日(月)から直接または電話で保健センター



行田市健康増進計画・食育推進計画 策定委員会の委員を募集します

市では、平成23年3月に策定した「行田市健康増進計画・食育推進計画」に基づいて、健康づくりと食育の推進に取り組んでいます。このたび、計画期間が終了することから、5年間の総合評価を行い、新たな計画の策定をするため、市民の皆さんから委員会の委員を募集します。

応募資格 市内在住の満20歳以上で、平日昼間開催する会議に出席できる方。ただし、次の方は応募できません。
 ・応募日現在、既に本市の審議会などの委員の方
 ・市議会議員および市職員

募集人数 2人

任期 計画策定が完了するまで(策定完了は平成28年3月を予定)

応募方法 住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号、応募理由(400字以内)を記入した書類(様式自由)を、7月31日(金)(必着)までに、持参、郵送、FAX、Eメールのいずれかの方法で提出してください。【持参・郵送】〒361-0023 行田市長野2-3-17 行田市保健センター【FAX】555-2551【Eメール】hoken-s@city.gyoda.lg.jp

選考方法 書類審査の上決定し、結果は応募者全員にお知らせします。なお応募書類は返却しません。

ご利用ください ことばの相談

保健センターでは、言葉について心配のある小学校入学前のお子さんを対象に、言語聴覚士による個別相談を実施します。

例えば
 ・おしゃべりするけれど、発音がはっきりしない
 ・発音に誤りがある(例えば、「さかな」を「たかな」、「かさ」を「たさ」など)
 ・言葉が遅い
 ・言葉が詰まって話しにくいことがある など
 ※発音は4～5歳くらいで上手になります。4～5歳のお子さんに発音のこつをお話します。

日時 7月22日(水)、8月6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
申し込み 7月17日(金)までに電話で保健センター



保健案内

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



デング熱予防のため、蚊に注意しましょう

平成26年度は、約70年ぶりにデング熱の国内感染が確認され、全国で160人、埼玉県内でも14人の感染者が報告されました。

デング熱は、蚊の媒介によって感染する急性の感染症で、発熱、頭痛、筋肉痛や皮膚の発疹などの症状が出ます。潜伏期間は2日から15日で、多くは3日から7日です。デングウイルスに感染した患者を蚊が吸血すると、蚊の体内でウイルスが増殖し、その蚊が他者を吸血することで感染します。人から人へ直接感染する病気ではありません。もし、蚊に刺されて高熱などの症状が出た場合は、早めに医療機関を受診してください。

デング熱を予防するために

- ◎緑の多い木陰や「やぶ」など、蚊の発生しやすい場所に立ち入る際は、次のことに気を付けましょう。
 - ・長袖シャツ、長ズボンなどを着用し、肌を露出しないようにしましょう。
 - ・素足やサンダル履きはできるだけ避けましょう。
 - ・必要に応じて虫除け剤などを使用しましょう。
- ◎室内の蚊の駆除を心掛けましょう。
- ◎蚊の幼虫の発生源となる水たまりを作らないようにしましょう。

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 8月10日(月)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 8月6日(水)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27年2月15日～3月14日生まれのお子さん

※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 7月17日(金)
 ※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 |
|----------|-------------|---------|-------------|
| 7月19日(日) | 清幸会行田中央総合病院 | 8月2日(日) | 壮幸会行田総合病院 |
| 7月20日(月) | 壮幸会行田総合病院 | 8月9日(日) | 清幸会行田中央総合病院 |
| 7月26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7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、音声ガイダンスに従ってボタン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

血液サラサラ教室

～動脈硬化化になりませんが知って得する生活習慣～

動脈硬化を放っておくと、心疾患や脳血管疾患を引き起こす可能性があり、大変危険です。今からできる動脈硬化の予防・改善法を学びませんか。

| | 期日 | 内容 |
|-----|----------|---------------------------------------|
| 1日目 | 8月5日(水) | 医師講話 「動脈硬化予防と改善で血液サラサラ！」 |
| 2日目 | 8月25日(水) | 栄養士・保健師講話 「あなたの血液サラサラ度をチェックしてみよう！」 |

※2日間で1コースです。

開催時間 午後1時30分～3時30分
場所 商工センター403研修室
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

