

まだ間に合う！糖尿病よぼう教室 ～高血糖まだ大丈夫と放置していませんか～

糖尿病は、重症化すると怖い病気です。健康なときから糖尿病を正しく理解し、予防のために今日からできることを考えてみませんか。

日 時	内 容
1月26日(火)午後1時50分～3時30分(午後1時30分から受け付け)	<ul style="list-style-type: none"> 川島治さん(行田中央総合病院院長)による講話「今日から！カンタン！！お薬なしで糖尿病」(糖質制限、カロリーゼロ、トクホって…) 栄養士による健康ミニ講話
2月4日(木)午後0時50分～2時30分(午後0時30分から受け付け)	<ul style="list-style-type: none"> 清水泰治さん(いちり山歯科医院院長)による講話「予防のキホン！！知っておきたい！歯周病と糖尿病」 保健師による健康ミニ講話

※2日間で1コースです

場 所 商工センター 401 研修室

対 象 市内在住の方

定 員 30人

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

ママ・パパ教室

これからママ、パパになる方を対象に、楽しく友達を作りながら子育てについての教室を行っています。ぜひご参加ください。

期 日	1月28日(木)	2月15日(月)
内 容	妊娠中と赤ちゃんの歯の健康、赤ちゃんの育児の話、沐浴のデモンストラーション、フリートーク	妊娠中の栄養の話、沐浴実習、フリートーク
申込期限	1月27日(水)	2月12日(金)

時 間 午後1時15分～4時(午後1時から受け付け)

場 所 保健センター

対 象 妊婦とその家族(内容は初妊婦向け)

定 員 各回16人(先着順)

注 意 安定期に入った妊娠中・後期(16週～34週)の方の参加をお勧めします。

申し込み 期限までに直接または電話で保健センター

知ろう！防ごう！腎臓病よぼう教室

新たな国民病といわれる「慢性腎臓病」の患者は、20歳以上の成人で8人に1人いると考えられています。「慢性腎臓病」は、高血圧や高血糖などの生活習慣病やメタボリックシンドロームとの関連も深く、誰もがかかる可能性がある病気です。腎臓には、体の老廃物を追い出す、血圧を調整する、貧血を防ぐ、丈夫な骨をつくるなど重要な役割がたくさんあります。今回は、その腎臓の機能について健診結果から分かることや、腎臓を守る生活について学びます。

日 時 2月12日(金)午後2時～4時(午後1時45分から受け付け)

場 所 商工センター 401 研修室

内 容 ①小林万寿夫さん(行田中央総合病院医師)による講義「腎臓の病気」
②保健師、管理栄養士による講話「腎臓を守る生活について、食事・生活習慣の特徴と改善のコツ」

対 象 市内在住の方

定 員 20人(先着順)

持 ち 物 特定健康診査または人間ドックなどの結果、健康手帳、筆記用具

申し込み 2月5日(金)までに直接または電話で保健センター

▼問い合わせ 同館 ☎554-5911

▼日 時 3月5日(土)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分

▼場 所 同館ラウンジ

▼内 容 博学連携展示「むかしのくらし」に合わせ、着物、羽子板、福笑い、おはじき、ペーゴママの体験を行います。
※午後のみ実施するものがあります。

▼体験学習講座「貝あわせをつくらう」
日 時 2月6日(土)午後1時30分
場 所 同館会議室
内 容 ハマグリの内側に絵を描き、「貝あわせ」の遊びを体験します。
定 員 30人
申 込 電話で同館 ☎554-5911

▼博学連携展示「むかしのくらし」
小学3年生の学習活動に関連して、博学連携展示「むかしのくらし」を展示します。明治時代の暮らしの道具から最近の電化製品まで、生活の移り変わりが分かる資料を、子供たちにも分かりやすく展示します。
▼期 間 2月6日(土)～4月3日(日)
▼休 館 日 3月21日を除く月曜日、2月12日(金)・26日(金)、3月22日(火)・25日(金)
▼開 館 時 間 午前9時～午後4時30分(入館は午後4時まで)
▼場 所 郷土博物館企画展示室
▼入 館 料 一般 200円【大学・高校生】100円【小・中学生】50円(団体割引あり)



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12日(金)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3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8月15日～9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 1月22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。

在宅医療窓口

◇「病気があがるが、足が不自由で通院できない」「寝たきりの家族がいて床ずれが心配」などの相談があるとき

・在宅医療支援センター ☎553-2060
・相談時間 午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

◇「歯科医院への通院が困難」「訪問歯科診療を行っている歯科医院が知りたい」などの相談があるとき

・在宅歯科医療推進窓口 ☎080-1391-8020
・相談時間 午前10時～午後3時(正午～午後1時を除く)※土・日曜日、祝日、年末年始を除く

休日急患診療

期 日	医療機関名	期 日	医療機関名
1月17日(日)	清幸会行田中央総合病院	2月7日(日)	壮幸会行田総合病院
1月24日(日)	壮幸会行田総合病院	2月11日(木)	壮幸会行田総合病院
1月31日(日)	清幸会行田中央総合病院	2月14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！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。また、日常生活でも取り入れやすい運動の一つで、脂肪燃焼効果も期待できます。今回は、そのウォーキングについて、より効果的に行える姿勢、速度、歩数、リズムなどについて学び、実践します。

日 時 1月29日(金)午後2時～4時(午後1時30分から受け付け)

場 所 [行田グリーンアリーナ] 剣道場

内 容 ウォーキング実践、体の準備と姿勢、効果的な速度

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 1月22日(金)までに直接または電話で保健センター