

## 効果の高いサーキットウォーキング教室

**日時** 1月24日(火)午後2時～4時  
**場所** 「行田グリーンアリーナ」サブアリーナ  
**対象** 市内在住の方  
**定員** 30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(お持ちの方)、筆記用具  
**申し込み** 直接または電話で保健センター

## きもちリフレッシュ講座

**日時** 2月3日(金)午後2時～4時(午後1時30分から受け付け)  
**場所** 商工センター 401 研修室  
**演題** 「ココロが軽くなる！マインドフルネス術～呼吸法・瞑想法でココロの病気を予防改善～」  
**講師** 大田健次郎さん(NPO法人マインドフルネス総合研究所代表)  
**定員** 50人(先着順)  
**その他** 市民けんこう大学・大学院と合同開催となります。  
**申し込み** 1月25日(木)までに電話で保健センター

## 検(健)診の受け忘れはありませんか ～2月28日(火)まで～

### 歯周疾患検診

#### 対象

対象年齢	生年月日
40歳	昭和51年4月2日～昭和52年4月1日
45歳	昭和46年4月2日～昭和47年4月1日
50歳	昭和41年4月2日～昭和42年4月1日
55歳	昭和36年4月2日～昭和37年4月1日
60歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日
65歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日
70歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日

**受診方法** ①上記年齢に該当し、受診券はがきをお持ちでない方は保健センターへ申し込みください。  
 ②受診券はがきがある方は、指定医療機関へ予約してください。  
**内容** 口腔内検査(現在歯・喪失歯・歯肉の状況)、口腔清掃状態の診査  
**費用** 500円

### 肝炎ウイルス検診

**対象** 昭和52年4月1日以前に生まれた方(今までに検診を受けたことがある方を除く)  
**受診方法** 保健センターへ申し込み、送付された受診票を持参の上、指定医療機関で予約してください(指定医療機関一覧は受診票に同封)。  
**内容** 血液検査  
**費用** 500円

## 肺の健康づくり講演会

**日時** 1月26日(休)午後2時～4時(午後1時40分から受け付け)  
**場所** 商工センターホール  
**演題** 「肺活して、健康長寿を延ばしましょう！」  
**講師** ファイザー株式会社所属医師  
**申し込み** 直接または電話で保健センター

## 予防しよう！腎臓病

**日時** 2月13日(月)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 403 研修室  
**内容** ①小林万寿夫さん(清幸会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「腎臓を予防するための生活のポイント、減塩と食生活のこと」  
**対象** 市内在住の方  
**定員** 25人(先着順)  
**持ち物** 健康手帳、筆記用具、特定健診結果または人間ドックの結果  
**申し込み** 1月6日(金)～2月3日(金)に直接または電話で保健センター

### ヤング健診

**対象** 昭和52年4月2日～平成13年4月1日生まれの方で、職場などで健診機会のない方(学生を除く)  
**受診方法** 保健センターへ申し込み、送付された受診票を持参の上、指定医療機関で予約してください(指定医療機関一覧は受診票に同封)。  
**内容** 身長・体重測定、血圧測定、血液検査、尿検査など  
**費用** 1,000円

### がん検診

検診の種類	対象	費用
大腸がん検診	40歳以上の方	500円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	500円
子宮がん検診	20歳以上の女性	800円または1,000円
乳がん検診	40歳以上の女性(2年に1回)	800円

※年齢は平成29年3月31日現在  
 ※医療機関は「保健センターのお知らせ」をご覧ください。  
**受診方法** 大腸がん検診、前立腺がん検診、子宮がん検診は医療機関へ予約してください。乳がん検診は、保健センターへ申し込み、送付された受診票を持参の上、指定医療機関で予約してください(クーポンはがきがある方は、指定医療機関へ直接予約可)。

いずれの検(健)診も70歳以上の方、生活保護受給中の方、市民税非課税世帯の方は無料です。市民税非課税世帯の方は検診予定日の2週間前までに保健センターで申請が必要です。



# 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** 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。

### 離乳食教室(初期)(要申し込み)

**日時** 2月2日(休)午前10時30分～11時30分(午前10時15分から受け付け)  
**対象** 4～5カ月のお子さんとその保護者

### 離乳食教室(中期)(要申し込み)

**日時** 2月3日(金)午前10時30分～11時30分(午前10時15分から受け付け)  
**対象** 7～8カ月のお子さんとその保護者

※いずれも場所は保健センター

## 赤ちゃんクラス

4カ月児健診を受診する際に必要な受診票の配布、健診の受診方法、予防接種や育児に関する説明などを行います。

**日時** 1月30日(月)午前10時30分～11時30分(午前10時から受け付け)  
**場所** 保健センター  
**対象** 平成28年11月生まれのお子さんとその保護者  
 ※対象者には通知します。  
 ※平成28年12月1日生まれ以降のお子さんがある方は、昨年3月に世帯配布した「保健センターのお知らせ」をご覧ください。  
**その他** 申し込みは不要です。

## ママ・パパ教室

**期日** ①1月26日(休) ②2月14日(火)  
**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  
**内容** ①妊娠中と赤ちゃんの歯の健康、沐浴、フリートーク  
 ②妊娠中の栄養の話、沐浴、フリートーク  
**対象** 妊婦とその家族  
**定員** 各16人(先着順)  
**注意** 安定期に入った妊娠中・後期(16週～34週)の参加をお勧めします。  
**申し込み** ①は1月20日(金)までに、②は2月10日(金)まで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
1月22日(日)	壮幸会行田総合病院	2月11日(土)	清幸会行田中央総合病院
1月29日(日)	清幸会行田中央総合病院	2月12日(日)	壮幸会行田総合病院
2月5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。
- ・壮幸会行田総合病院 ☎552-1111
- ・清幸会行田中央総合病院 ☎553-2000
- ◇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【月～土曜日】午後6時30分～10時30分【日曜日、祝日】午前9時～午後10時30分

## 在宅医療窓口

- ◇「病気があがる、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

## おとなの健康

**こころの相談(要申し込み)**  
**日時** 1月27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、心に悩みのある方  
**その他** 随時、電話での相談も受け付けます。