

## 市内18カ所でクールオアシスを実施中

外出時にめまいや立ちくらみなど熱中症と思われる症状が起きた場合に備えて、市内17カ所の公民館および保健センターでクールオアシスを実施しています。

クールオアシスを実施している施設では、夏の暑さで気分が悪くなった方のために「熱中症対策応急キット」を用意しています。キットの中には、経口補水液、冷却材、冷却水、体温計などが入っています。具合が悪い時は無理をせず、クールダウンをしましょう。



## 8020よい歯のコンクール

歯は、食べることを通じて健康づくりに重要な役割を果たすとともに、生活全般を楽しむためにとても大切なものです。長年にわたり健康な歯を維持している方を対象に「8020よい歯のコンクール」を開催します。

**日時** 7月6日(木)※時間は申し込み後に通知します。  
**場所** 保健センター  
**対象** ・平成29年4月1日現在で80歳以上の方  
 ・自分の歯が20本以上(治療済み可)あり、健康な方  
 ・今までに当コンクールで表彰経験のない方  
**主催** 埼玉県歯科医師会  
**協力** 行田市  
**申し込み** 6月23日(金)までに電話で保健センター

## 第2次行田健康増進・食育推進計画を策定しました

健康増進法および食育基本法の規定に基づき、本市では平成22年度に「行田市健康増進計画・食育推進計画」を策定し、「誰もが健やかで幸せに暮らせるまちづくり」を目指して、健康寿命を延ばすためのさまざまな取り組みを進めてきました。

今回、これまでの取り組みを改めて見直すとともに、社会情勢や健康づくりに関する本市の新たな課題を反映させ、健康と食育の分野における施策のさらなる充実を目指し、「第2次行田健康増進・食育推進計画」を策定しました。

**基本理念** 「生涯健康都市を目指して、健康で幸せなまちをつくる」  
**計画期間** 平成29年度から33年度まで(5年間)  
**閲覧場所** 市政情報コーナー、市ホームページ他

## 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** 6月26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29年4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。  
**その他** 申し込みは不要です。

## 10カ月児相談

**期日** 6月20日(火)  
**受付時間** 午前9時30分～10時  
**場所** 保健センター  
**内容** 身体測定、幼児期を迎える準備の話(予防接種、栄養、育児、歯科保健など)、赤ちゃんとの遊びの紹介、運動発達・食事(離乳食)・育児などの相談  
**対象** 平成28年8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。

## 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、気軽に参加ください。

日程	場所	内容
6月28日(木) 午前9時30分～午後3時	VIVAぎょうだ調理室	・開講式 ・オリエンテーション ・調理実習
7月～平成30年2月	・保健センター ・VIVAぎょうだ ・商工センター	食事だけでなく、医師らの講話、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1～2回程度を予定)
平成30年2月		・閉講式 ・修了証書授与

※日程の詳細は、確定し次第お知らせします。  
 ※市民けんこう大学修了生の方は、初回【開講式、オリエンテーション、調理実習】の受講のみで、2回目以降の講座は免除が可能です。

**対象** 市内在住でボランティア活動に興味のある方  
**費用** 1,500円(テキスト代、食料費)  
**定員** 10人(先着順)  
**持ち物** 筆記用具、エプロン、三角巾、スリッパ  
**申し込み** 6月22日(木)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



## おとなの健康

こころの相談(要申し込み)

**日時** 6月28日(木)※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。

## 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** 7月11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** 4～6カ月のお子さんとその保護者

離乳食教室(後期)(要申し込み)

**日時** 7月12日(木)午前10時30分～11時30分(午前10時15分から受け付け)  
**対象** 9～11カ月のお子さんとその保護者

乳幼児相談(要申し込み)

**日時** 7月7日(金)午前9時30分～11時30分  
**対象** 就学前のお子さんとその保護者

※いずれも場所は保健センター

## ママ・パパ教室

**日時** 6月29日(木)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** 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** 20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** 6月23日(金)までに直接または電話で保健センター

## 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

## 休日や夜間の急な病気やけがで困ったときは

休日や夜間に急に具合が悪くなったり、けがをしたりすると誰しも慌ててしまうもの。日ごろから「かかりつけ医」を持つとともに休日診療を実施している医療機関を確認しておきましょう。

救急診療の医師は、日ごろからその人の様子をみている「かかりつけ医」とは違います。すぐに入院する必要があるのか、翌日まで様子を見ていいのかなど、一時的に判断するのが役目です。入院が必要と判断された場合には、二次救急医療機関へ搬送されることもあります。翌日まで様子をみてもいいと判断された場合は、応急処置を受けて、改めてかかりつけ医を受診しましょう。

また、救急医療の現場では、時間外に受診する軽症の患者さんが増えることで多忙と混乱が生じ、重症の患者さんへの対応が遅れるおそれが生じたり、過重な負担のために小児科医や救急現場の医師の病院離れが進んだりするなどさまざまな問題が生じています。いざというとき、安心して医療が受けられる救急医療体制が維持・確保されるようご協力をお願いします。

### 【休日急患診療】

期日	医療機関名	電話番号
6月18日(日)	壮幸会行田総合病院	552-1111
6月25日(日)	清幸会行田中央総合病院	553-2000
7月2日(日)	壮幸会行田総合病院	552-1111
7月9日(日)	清幸会行田中央総合病院	553-2000

診療時間 午前10時～午後5時

診療科目 内科、小児科、外科

※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。

【病院に連れて行こうか、家で様子を見ようか迷ったとき】  
 家庭での対処方法や医療機関への受診に必要性について、看護師が電話で相談に応じます。

①小児救急電話相談 #8000または☎048-833-7911  
 相談時間【月～土曜日】午後7時～翌日午前7時  
 【日曜日、祝日、年末年始】午前7時～翌日午前7時  
 ②大人の救急電話相談 #7000または☎048-824-4199  
 に電話し、音声ガイダンスに従ってボタン1を押す。  
 相談時間【月～土曜日】午後6時30分～10時30分  
 【日曜日、祝日、年末年始】午前9時～午後10時30分

【受診できる医療機関を知りたいとき】

①救急医療機関案内 #7000または☎048-824-4199  
 に電話し、音声ガイダンスに従ってボタン2を押す。受診可能な医療機関を案内します(歯科、口腔外科、精神科を除く)。24時間対応で、大人と子どもに対応します。  
 ②行田市消防署 ☎550-2123

【誤飲や誤食をしたとき】

①つくば中毒110番 ☎029-852-9999(午前9時～午後9時)  
 ②大阪中毒110番 ☎072-727-2499(365日24時間対応)