

血液サラサラ教室 ～血管若返り術～

血管の老化である動脈硬化は「高血圧」「脂質異常」「高血糖」があると急速に進行し、脳卒中や心疾患など死亡率の高い病気の原因となります。

健康なうちから病気を理解し、予防のために今からできることを考えてみませんか。

日 時	内 容
10月31日(火) 午後2時～3時30分 (午後1時45分から受け付け)	・医師講話 「元気に長生きするために動脈硬化の予防と治療」 講師：山本直人さん(吉田記念山本クリニック院長) ・健康ミニ講話
11月8日(水) 午後2時～3時30分 (午後1時45分から受け付け)	・講話および実習 「血行改善～ゆったリストレッツ～」 講師：大石真隆さん(Waseda ウェルネスネットワーク)

※2日間で1コースです。

場 所 商工センター 401 研修室

持 ち 物 健康手帳、筆記用具

対 象 市内在住の方

定 員 40人(先着順)

そ の 他 動きやすい服装と靴で参加してください。

申し込み 直接または電話で保健センター

「痛み」を学ぶ講演会

日 時 10月24日(火)午後2時～3時30分(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 「痛みの基礎知識」

講 師 山口政広さん(ファイザー株式会社PIHメディカルアフェアーズ部ニューロサイエンス&疼痛領域、順天堂大学大学院医学研究科疼痛制御学講座、薬剤師)

申し込み 直接または電話で保健センター

効果の高い サーキットウォーキング教室

日 時 10月19日(木)午前10時～正午

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 60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

高齢者のインフルエンザ予防接種

接種期間 10月20日(金)～平成30年1月31日(水)

対 象 次のいずれかに該当し、接種を希望する方(インフルエンザの予防接種は義務ではありません)

①接種日現在65歳以上の方

②接種日現在60歳以上64歳以下の方で心臓、腎臓または呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能のいずれかに身体障害者手帳1級相当の障害がある方

接種方法 次の指定医療機関での接種(年度内1回)

※指定医療機関へ予約してください。

自己負担金 1,500円(生活保護受給中の方、特定中国残留邦人等で支援給付を受けている方は免除)

持 ち 物 自己負担金、健康保険証など生年月日と住所の確認ができるもの、対象②の方は身体障害者手帳、生活保護世帯の方は受給者証、特定中国残留邦人などで支援給付を受けている方は本人確認証

注 意 市外での接種を希望される方は、予約前に保健センターにご連絡ください。

指定医療機関一覧

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
赤井胃腸科	553-2233	行田協立診療所	556-4581	根本医院	555-1261
荒木医院	559-3102	壮幸会行田総合病院	552-1111	野口産婦人科	556-4292
池畑クリニック	556-2295	行田中央総合病院	553-2000	ハピネス診療所	559-0082
石井クリニック	555-3519	行田ふれあいクリニック	555-1155	古田整形外科医院	553-5221
いわね内科クリニック	554-1313	栗原医院	556-2272	松原医院	553-6700
加藤内科医院	556-3253	小林内科医院	552-0362	南川げんきクリニック	554-8835
川島胃腸科	553-0001	さかつめ内科医院	553-5202	やまかわ内科クリニック	564-1488
河本耳鼻咽喉科	555-2626	さきたまクリニック	564-6620	吉田記念山本クリニック	558-3507
行田岡田医院	557-2311	田代医院	553-2351		



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

赤ちゃんクラス(申し込み不要)

日 時 10月24日(火)午前10時30分～11時30分(午前10時から受け付け)

対 象 平成29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。

内 容 4カ月児健診受診票の配布と健診の受診方法や予防接種・育児に関する説明

離乳食教室(初期)(要申し込み)

日 時 11月7日(火)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 11月8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 9～11カ月のお子さんとその保護者

10カ月児相談(申し込み不要)

日 時 10月23日(月)午前10時～11時30分(午前9時30分から受け付け)

対 象 平成28年12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

内 容 身体測定、赤ちゃんと遊ぼう(赤ちゃんと遊びの紹介)、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)、運動発達、食事、育児などの相談

乳幼児健診(申し込み不要)

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で、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。

※いずれも場所は保健センター

※4カ月児健診は市内指定医療機関での個別健診になります。

おとなの健康

健康相談(要申し込み)

日 時 10月23日(月)
※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 食事や運動など健康に関する生活習慣について相談したい方

そ の 他 随時、電話での相談も受け付けます。

こころの相談(要申し込み)

日 時 10月25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

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。

休日や夜間の急な病気やけがで困ったときは

【休日急患診療】

期 日	医療機関名	電話番号
10月22日(日)	壮幸会行田総合病院	552-1111
10月29日(日)	清幸会行田中央総合病院	553-2000
11月3日(金)	清幸会行田中央総合病院	553-2000
11月5日(日)	清幸会行田中央総合病院	553-2000
11月12日(日)	壮幸会行田総合病院	552-1111

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迷ったとき、受診できる医療機関を知りたいとき】

①10月1日午前9時から埼玉県の救急電話相談を24時間365日で実施しています。

全国共通ダイヤル#7119を導入し、大人や子どもの相談に対応するとともに医療機関の案内をします。急な病気やけがに関して、看護師の相談員が医療機関を受診すべきかどうかなどをアドバイスしますので、判断に迷ったときはお電話ください。

相談時間 毎日24時間

電話番号 #7119または☎048-824-4199(ダイヤル回線、IP電話、PHSを利用の場合)

※従来と同様に、次の番号からも電話をかけられます。

○大人の救急電話相談 #7000

○小児救急電話相談 #8000または☎048-833-7911

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)

在宅医療窓口

「病気があるが、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を知りたい」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