

## 食生活改善推進員(ヘルスメイト)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29日(金)<br>午前9時30分～午後3時 | VIVAぎょうだ<br>調理室                 | ・開講式<br>・オリエンテーション<br>・調理実習                               |
| 7月～<br>平成31年2月           | ・保健センター<br>・VIVAぎょうだ<br>・商工センター | 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1～2回程度を予定) |
| 平成31年2月                  |                                 | ・閉講式<br>・修了証書授与   |

※市民けんこう大学修了生は、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、食材費)  
**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20日(水)までに電話で保健センター

## 熱中症に注意しましょう

体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症の危険性が高まります。熱中症は自分で防げる病気です。本格的な夏の時期を迎える前に、熱中症予防について確認しましょう。

### 熱中症対策の基本

- 水分はこまめに補給しましょう。
- 衣類は熱のこもらない素材や薄い色を選び、帽子を被りましょう。
- 屋外はもちろん、室内でもエアコンを使用し、油断しない。
- 普段から健康管理(食事・運動・睡眠)に努めましょう。

### 子どもの熱中症が増えています

- 子どもの様子(汗や体温、顔色など)を十分に確認し、適度な休憩や水分補給を勧めましょう。
- 子どもは身長が低いことやベビーカーの利用で、大人よりも地面に近いので、地面からの熱に注意しましょう。
- 絶対に車内に子どもだけを残さないようにしましょう。

### 市内18カ所でクールオアシス実施中

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カ所の地域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、夏の暑さで具合が悪くなった方のために熱中症対策応急キット(経口補水液、冷却材、冷却用水、体温計、タオル、うちわ他)を用意しています。

## 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5日(木)午前9時～10時30分  
**場所** 保健センター  
**対象** ・平成30年4月1日現在で80歳以上の方  
・自分の歯が20本以上(治療済みも可)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** 北埼玉歯科医師会  
**申し込み** 6月22日(金)までに電話で同センター

## 次世代デンタル健診

**日時** 7月19日(木)午前9時～11時  
**場所** 保健センター  
**内容** 歯科診察、ブラッシング指導  
**対象** 市内在住で次のいずれかに当てはまる方  
①就学前のお子さんとその保護者  
②妊婦(安定期)  
③20～39歳の方  
**定員** 20人  
**費用** 無料  
**持ち物** 乳幼児の方は、母子健康手帳  
**その他** 親子のよい歯のコンクールの歯科審査を併せて行います。保育が必要な方は、申し込み時にお伝えください。  
**申し込み** 7月5日(木)までに電話で同センター

## 骨粗しょう症検診

骨粗しょう症とは、カルシウム不足から骨量が減少し、骨が折れやすくなる状態のことをいいます。早めに検診を受けて、自分の骨量を確認し、骨を丈夫にするためのきっかけづくりにしませんか。

| 日時                      | 対象   |
|-------------------------|--|
| 6月12日(火)<br>午前9時～11時30分 | 次に該当する女性<br>昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生まれ<br>昭和48年4月2日～昭和49年4月1日生まれ<br>昭和43年4月2日～昭和44年4月1日生まれ<br>昭和38年4月2日～昭和39年4月1日生まれ<br>昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生まれ<br>昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生まれ<br>昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれ |
| 6月13日(水)<br>午後1時30分～3時  | 上記生年月日以外の20歳以上の女性  |

**場所** 保健センター  
**検査方法** 前腕のエックス線検査  
**定員** 各日200人※30分ごとの時間予約制  
**費用** 500円(70歳以上、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、市民税非課税世帯の方は無料)  
※市民税非課税世帯の方は、検診日の2週間前までに、同センターへ来所し申請してください。  
**持ち物** 健康手帳(お持ちの方)、生活保護世帯の方は生活保護受給者証、特定中国残留邦人等で支援給付を受けている方は本人確認証  
**申し込み** 電話で同センター



# 保健案内

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



## 子どもの健康

### 赤ちゃんクラス(申し込み不要)

**日時** 6月18日(月)午前10時～11時30分  
**対象** 4カ月未満のお子さんとその保護者  
**内容** 1カ月児健診が済んでから生後4カ月未満のお子さんの体重測定や育児相談です。友達づくりとしてもご利用ください。

### 離乳食(中期)教室(要申し込み)

**日時** 6月21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** 7～8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** 6月25日(月)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

### ママ・パパ教室(要申し込み)

**日時** 6月28日(木)午後1時15分～4時(午後1時から受け付け)  
**対象** 妊婦とその家族  
**内容** 妊娠中の歯の健康の話、沐浴体験など  
**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。

### 乳幼児健診など

**事業名** 4カ月児健診、離乳食(初期)教室、10カ月児相談、1歳6カ月児健診、2歳児歯科健診、3歳児健診

**その他** 対象者には通知します。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。

※4カ月児健診は個別健診のため、市内指定医療機関で、それ以外の健診などは保健センターで行います。  
※4カ月児健診の受診票は赤ちゃん訪問で配布します。

## おとなの健康

### 健康相談(要申し込み)

**日時** 6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** 食事や運動、歯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** 6月27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。

## 休日急患診療

休日や祝日の急な病気やけがのときは次の医療機関をご利用ください。

| 期日       | 医療機関名       | 電話番号     |
|----------|-------------|----------|
| 6月17日(日) | 壮幸会行田総合病院   | 552-1111 |
| 6月24日(日) | 清幸会行田中央総合病院 | 553-2000 |
| 7月1日(日)  | 清幸会行田中央総合病院 | 553-2000 |
| 7月8日(日)  | 壮幸会行田総合病院   | 552-1111 |
| 7月15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。

## #7119(365日24時間対応)

病院に連れて行こうか迷ったときや受診できる医療機関を知りたいときの全国共通ダイヤルです。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気軽にお電話ください。

※ダイヤル回線、IP電話、PHSの場合は☎048-824-4199

※受診できる医療機関の案内は、行田市消防署☎550-2123も対応しています。

## 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

## 蚊を介する感染症の予防対策

これから蚊が発生する季節を迎えます。蚊が媒介する感染症にかからないためには、住まいの周囲に蚊を増やさない対策をすることが重要です。蚊は、植木鉢の受け皿や屋外に放置された空き缶にたまった雨水など、小さな水たまりで発生するので、日頃から住まいの周囲の水たまりを無くすように心掛けましょう。蚊の活動が終息する10月下旬ごろまでを目安に行いましょう。

また、海外へ渡航する際には、渡航前に現地での流行状況を把握しましょう。蚊を媒介とする感染症の流行地域へ渡航される場合には、蚊に刺されないように、肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、刺されない対策をしましょう。