

**健康づくりチャレンジポイント認定講座
女性のための健康講座
～乳がんを知ろう～**

日時 10月23日(水)午後2時～3時30分(午後1時40分から受け付け)
場所 保健センター2階ホール
内容 アフラック職員による講話「女性のための健康講座～乳がんを知ろう～」
対象 市内在住の方
定員 40人(先着順)
参加費 無料
持ち物 筆記用具、飲み物、健康づくりチャレンジポイントのリーフレット(お持ちの方)
申し込み 直接または電話で保健センター

10月はピンクリボン月間です

乳がん撲滅に向けた運動の一環として忍城をピンク色にライトアップします。

期間 10月18日(休)～31日(水)
時間 午後6時～10時

10月21日(日)に乳がん検診を実施します

場所 行田中央総合病院健康管理センター(行田市富士見町2-17-17)
検査内容 マンモグラフィ検査
検査費用 ①一般5,400円 ②クーポン券(配布済)対象の方(昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生まれの方)無料 ③保健センター予約済の方(ピンク色はがきのある方)は800円
申し込み 電話で同病院 ☎553-2426(受付時間:月～金曜日は午前9時～午後5時、土曜日は午前9時～正午)

次世代デンタル健診

日時 11月29日(水)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 ・市内在住の方
 ・就学前のお子さんとその保護者
 ・妊婦(不定期)
 ・20歳～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 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 10月5日(金)から直接または電話で保健センター

**健康づくりチャレンジポイント認定講座
ヨガから学ぶ!柔軟性アップ講座**

日時 10月17日(水)午後1時30分～3時(午後1時から受け付け)
場所 行田グリーンアリーナ柔道場
内容 フィットネスインストラクターによる運動実習・講話「ヨガから学ぶ!柔軟性アップ講座」
対象 市内在住の方
定員 50人(先着順)
参加費 無料
持ち物 筆記用具、ヨガマットまたは大判のバスタオル、飲み物、健康づくりチャレンジポイントのリーフレット(お持ちの方)
申し込み 直接または電話で保健センター

**健康づくりチャレンジポイント認定講座
低カロリーレシピ講座**

日時 11月7日(水)午後1時30分～3時(午後1時から受け付け)
場所 VIVAぎょうだ調理室
内容 低カロリーの食事にするためのポイントを知り、実際に調理することで、生活習慣病の予防や健康増進につなげる。
 ・栄養講話「低カロリーの食事」
 ・調理実習「低カロリーのメニューを作ってみよう」
対象 市内在住の方
定員 15人(先着順)
参加費 200円(材料代)
持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、スリッパ、健康手帳、健康づくりチャレンジポイントのリーフレット(お持ちの方)
申し込み 直接または電話で保健センター

**健康づくりチャレンジポイント認定講座
肺の健康講座
「肺を元気に保ちましょう！」**

日時 10月25日(水)午後2時～4時(午後1時30分から受け付け)
場所 「中央公民館」第1学習室
内容 ①長谷川亜紀子さん(ファイザーホールディングス統括産業医)による講演「肺を元気に保ちましょう!～必見!肺機能を保つためのトレーニング～」
 ②ながちか体操
対象 市内在住の方
定員 40人(先着順)
参加費 無料
持ち物 筆記用具、動きやすい服装、飲み物、健康づくりチャレンジポイントのリーフレット(お持ちの方)
申し込み 10月23日(火)までに直接または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



子どもの健康

ママ・パパ教室(要申し込み)

日時 11月14日(水)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
定員 20人(先着順)
内容 妊娠中の歯の健康、沐浴実習、妊婦疑似体験など

その他 安定期に入った妊娠中後期(18週～34週)の参加をお勧めします。

赤ちゃんクラス(申し込み不要)

日時 10月22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カ月児健診済みから4カ月児未満のお子さんを対象にした体重測定や育児相談です。友達作りの場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 10月26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(保護者のみの参加可)

乳幼児相談(要申し込み)

日時 10月16日(火)、11月12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

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。

※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。

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

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
10月21日(日)	壮幸会行田総合病院	552-1111
10月28日(日)	清幸会行田中央総合病院	553-2000
11月3日(土)	清幸会行田中央総合病院	553-2000
11月4日(日)	清幸会行田中央総合病院	553-2000
11月11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。

#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。

おとなの健康

健康相談(要申し込み)

日時 11月6日(火)
 ※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 10月24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。

