



保健案内

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



健康づくりチャレンジポイント認定講座 気持ちリフレッシュ講座 「睡眠習慣を整え、キラキラ輝く私に」

良い「睡眠」は、心や体の健康に不可欠です。この機会に「睡眠」について学び、毎日の生活を見直しましょう。

- 日時** 1月20日(月)午後1時30分～3時(午後1時15分から受け付け)
- 場所** 保健センター
- 内容** 新矢昭吾さん(社)日本睡眠教育機構認定上級睡眠健康指導士、東洋羽毛工業株式会社営業開発部)による講演
- 対象** 市内在住の方
- 定員** 30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)
- 協力** 東洋羽毛工業株式会社
- 申し込み** 1月17日(金)までに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 基礎代謝を高めて健康管理講座

基礎代謝についての理解を深め、健康な体づくりを目指しましょう。

- 日時** 1月30日(休)午前10時～午後1時(午前9時40分から受け付け)
- 場所** VIVAぎょうだ調理室
- 内容** 栄養講話「代謝のよいからだづくりを学ぶ」調理実習「たんぱく質と野菜がたっぷり摂れるメニュー」
- 対象** 市内在住の方
- 定員** 15人(先着順)
- 参加費** 300円(材料代)
- 持ち物** 筆記用具、エプロン、三角巾、スリッパ、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事業 該当書類をお持ちの方、 申請はお済みですか

市では、健診(検診)やウォーキング、健康教室(認定講座)などに参加いただき、保健センターで手続きを行った方(本人)へ、行田商店共通商品券(1,000円分)を贈呈します。詳細は、市報ぎょうだ7月号または二次元コードを読み取りご確認ください。申請がお済みでない場合は、早めに申請してください。

- 健診(検診)等対象期間** 2月29日(土)まで
- 申し込み** 3月6日(金)までに直接保健センター
- ※本人が書類の原本を持参してください。



健康づくりチャレンジポイント認定講座 効果の高まるウォーキング講座

実技を交えながら、普段のウォーキングをより効果的に行う方法を学びましょう。

- 日時** 2月6日(休)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
- 内容** 県民健康福祉村の健康運動指導士による講話および運動実習
- 対象** 市内在住の方
- 定員** 20人(先着順)
- 参加費** 無料
- 持ち物** 筆記用具、室内用運動靴、飲み物、タオル、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

子どもの健康

- 赤ちゃんクラス**(申し込み不要)
 - 日時** 1月27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** お子さんの体重測定や育児相談
- 離乳食教室(後期)**(要申し込み)
 - 日時** 1月23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** 9～11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** 2月4日(火)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**
 - 健診名** 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。

#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。また、埼玉県では、医療機関への適正受診をさらに推進するために、全国初となるAIを活用した「埼玉県AI救急相談」を導入しましたので、ご利用ください。<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/aikyuky.html>

風しんの抗体検査はお済みですか

厚生労働省では、次の対象となる方に無料で風しん抗体検査および予防接種(検査の結果、十分な量の抗体がない方が対象)を受けていただくため、クーポン券を交付しています。風しんの抗体検査がお済みでない方は早めに受けましょう。

- 対象**
 - 2019年度クーポン券が交付されている方
昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
 - 申し込み(希望)によりクーポン券交付となる方
昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性(随時送付)
 - 上記①に該当する方で転入された方
風しん抗体検査などを前住所地で受けていない方は保健センターに問い合わせください。
※詳細は市ホームページをご覧ください。



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
1月19日(日)	壮幸会行田総合病院	552-1111
1月26日(日)	清幸会行田中央総合病院	553-2000
2月2日(日)	清幸会行田中央総合病院	553-2000
2月9日(日)	壮幸会行田総合病院	552-1111
2月11日(火)	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。

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

お済みですか 予防接種

次の予防接種の接種期限は3月31日(火)までです。予防接種はお済みですか。

- 高齢者肺炎球菌定期予防接種**
- 対象** これまでに、ニューモバックスNP(23価肺炎球菌荚膜ポリサッカライドワクチン)の接種を受けたことがない方で、次の①または②に該当する方
 - 昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれの方
昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれの方
昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれの方
昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生まれの方
昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生まれの方
昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生まれの方
大正13年4月2日～大正14年4月1日生まれの方
大正9年4月1日以前に生まれた方
 - 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に重度の障害(身体障害者手帳1級程度)のある方、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害がある方

- 麻しん風しん混合予防接種Ⅱ期**
- 対象** 平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの方



- ▼募集案内配布開始 1月9日(木)
- ▼出店受付期間 1月15日(水)～2月17日(月)(土・日曜日、祝日を除く)
- ▼利用対象業種 小売業またはサービス業(飲食業不可)
- ▼その他 応募多数の場合は書類審査の上、決定します。受付期間内に応募が無かった場合は、引き続き募集しますが、先着順となります。
- ▼問い合わせ 同課商工振興担当(内線383)

市が用意する商店街の空き店舗で一定期間出店し、経営ノウハウを習得しながら営業する「チャレンジショップ事業」の出店者を募集します。店舗賃借料は不要です。少ない開業資金で出店できます。出店要件については商工観光課で配布する募集案内をご覧ください。

「将来、市内に自分の店を出したいと考えている方へ」
チャレンジショップ
出店者を募集します