

悩みを相談してみませんか 3月は「自殺対策強化月間」です

自殺に追い込まれるという危機は、誰にでも起こり得るものです。危機に陥った場合には誰かに支援を求めることが大切です。また、自殺を考えている人は、悩みを抱えながらも「自殺の危険を示すサイン」を発していることが多いといわれています。身近な人の変化に気付いてあげましょう。

身近な相談窓口

- ところの健康相談統一ダイヤル
電話相談 平日午前9時～午後5時
(年末年始を除く)
☎0570-064-556
- 埼玉いのちの電話
電話相談 24時間
☎048-645-4343
- よりそいホットライン
電話相談フリーダイヤル24時間
☎0120-279-338
- ところの相談(保健センター)
※電話で問い合わせください。
☎553-0053

第6回 ノルディック・ウォークin上野村

日時 4月18日(土)午前9時～午後1時30分
場所 ヴィラせせらぎ下特設会場(群馬県多野郡上野村大字勝山684-1)
内容 上野村の大自然に親しみながら、約6.4kmのノルディック・ウォークを楽しみましょう。約5kmのショートコースもあります。大会参加者には、次の3つの特典があります。
①オリジナルコースターと温泉割引券
②上野村の特産品が当たる大抽選会
③ヘルシーのぶた汁のサービス

対象 健康で、大会規則、ウォーキングマナーの守れる方。
※幼児・児童は保護者または引率者の同伴、介助の必要な方は介助者の同伴が必要

参加費 大人2,000円(当日2,500円)、中学生以下500円(当日1,000円)

持ち物 飲み物、カッパなど両手が自由になる雨具、帽子、防寒具、健康保険証

主催 上野村ノルディック・ウォーク大会実行委員会
共催 上野村、上野村体育協会、上野村スポーツ推進委員会、上野村食生活改善推進委員会、株式会社上野振興公社、一般社団法人上野村産業情報センター

その他 荒天(警報、注意報発令時など)以外は開催しますが、コースを変更する場合があります。
・昼食は各自でご用意ください。
・参加を取り消される場合や大会が中止となった場合、参加費は返金しません。

申し込み 上野村から行田市間で無料送迎バスを運行します(先着100人)。送迎バスご希望の有無によって申し込み方法が異なります。送迎を希望する方は電話で申し込みください。

【送迎バスをご希望の場合】

3月9日(月)から受付開始。

①必ず電話で申し込みください。

②郵便局の払込取扱票(青色)に氏名、住所、電話番号、性別、生年月日、ポールレンタルの有無、送迎バス希望の有無を記入し、参加料を振り込んだ時点で申し込みとなります。(振込手数料はご負担ください)

※振り込み先 一般社団法人上野村産業情報センター 00100-6-513626(ゆうちょ銀行) ゆうちょ銀行以外からの振り込みの場合はゼロイチキウ支店 当座 0513626

※現地でのお支払いの場合は、当日料金となります。

【送迎バス不要の場合】 受付開始日の指定なし 上記②の手順から申し込みください。(電話は不要です)

問い合わせ 一般社団法人上野村産業情報センター ☎0274-20-7070

犬の登録・集合狂犬病予防注射はお済みですか

生後91日以上経過した犬は登録をし、狂犬病予防注射を毎年受けさせることが法律で義務付けられています。登録をしていない飼い主の方は、飼い犬の登録と狂犬病予防注射を済ませましょう(故意に登録や注射をしない場合は、罰則があります)。

なお、登録済みの方には、集合狂犬病予防注射の案内はがきを3月下旬に郵送しますので、必ず会場にお持ちください(はがきが届かない場合は保健センターへご連絡ください)。

日程

期 日	時 間	場 所
4月6日(月)	午後1時30分～3時	保健センター
4月7日(火)	午後1時30分～2時30分	忍・行田公民館
4月8日(水)	午前9時30分～10時30分	星河公民館
4月9日(木)	午前9時30分～10時30分	星宮公民館
	午後1時30分～2時30分	太井公民館
4月10日(金)	午前9時30分～11時	埼玉公民館
4月13日(月)	午前9時30分～10時30分	南河原支所
4月14日(火)	午前9時30分～10時30分	下忍公民館
	午後1時30分～2時30分	地域文化センター
4月15日(水)	午前9時30分～11時	持田公民館
4月16日(木)	午前9時30分～10時30分	北河原公民館
4月17日(金)	午前9時30分～10時30分	須加公民館
4月18日(土)	午後1時30分～3時	保健センター
4月22日(水)	午前9時30分～10時30分	荒木公民館
	午後1時30分～2時30分	太田公民館

注 意

- ・開始時間・終了時間にご注意ください。
- ・会場には飼い犬に慣れた方が連れて来てください。
- ・会場で起こった盗難・咬傷などの事件・事故などは、飼い主の責任となります。

費 用

【注 射 の み】 3,500円(ワクチン代2,950円+済票代550円)

【登 録 の み】 3,000円

【登録と注射】 6,500円

※釣り銭のないようご協力をお願いします。

そ の 他

飼い犬が死亡している場合は、死亡届を保健センターまたは各地域公民館へ提出してください(予防注射会場でも受け付けます)。



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 3月16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(後期)(要申し込み)

日 時 3月19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、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、ご活用ください。
<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/aikyukyu.html>

一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策

中華人民共和国湖北省武漢市において、新型コロナウイルス感染症の発生が報告されて以来、世界各地で患者発生報告が続き、日本においても人から人への感染が確認されています。なお、この情報は2月19日現在のものですので、最新情報については、厚生労働省ホームページをご確認ください。

日常的な感染予防策に努めましょう

新型コロナウイルス感染症は、通常の感染症対策が重要です。冷静な対応を心掛け、季節性インフルエンザと同様に一人一人の手洗いや咳エチケットなどを徹底しましょう。

(1)手洗い

外出後や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗いましょう。

(2)普段の健康管理

普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ免疫力を高めておきましょう。

(3)適切な湿度を保つ

乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%～60%)を保ちましょう。

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
3月20日(金)	清幸会行田中央総合病院	553-2000
3月22日(日)	壮幸会行田総合病院	552-1111
3月29日(日)	清幸会行田中央総合病院	553-2000
4月5日(日)	壮幸会行田総合病院	552-1111
4月12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。

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

(4)咳エチケット

咳やくしゃみなどの症状のある人は他の人にうつさないために、積極的にマスクをつけましょう。詳しくは内閣官房内閣広報室のホームページをご覧ください。

内閣官房内閣広報室：新型コロナウイルス感染症に備えて～一人ひとりができる対策を知っておこう～(https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html)

帰国者・接触者相談窓口を開設しています

県では、医療機関に受診すべきかどうかなどの対応を相談できる相談窓口を設置しています。詳しくは次のホームページをご覧ください。

県ホームページ：新型コロナウイルスに関する帰国者、接触者相談窓口の設置について(https://www.pref.saitama.lg.jp/a0701/shingatacoronavirus2.html)

市ホームページもあわせてご覧ください

新型コロナウイルス関連肺炎について(https://www.city.gyoda.lg.jp/14/09/10/korona.html)

