

## 9月10日～16日は自殺予防週間です

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。危機に陥った場合は、誰かに支援を求めることが大切です。

このたび、市では自殺対策基本法に基づき、「誰も自殺に追い込まれることのないつながりがある豊かなまちの実現を目指す」ことを基本理念とし、行田市自殺対策計画を策定しました。計画期間は令和2年度～令和6年度(5年間)です。この計画は、市政情報コーナーや保健センター、市ホームページで閲覧できます。

### こころのストレスをチェック

ストレスを過度にためず、うまく付き合っていくには、ストレスの状態を知ることが大切です。「最近よく眠れない」「食事がおいしく食べられない」などのときは、厚生労働省ホームページ「みんなのメンタルヘルス総合サイト」でストレスの状態をチェックしてみましょう。



### こころのストレスを感じたら

- 決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心掛けましょう。
- 心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。
- 友人や親族などとの会話で気持ちを伝えてみましょう。

### それでもつらいときは

新型コロナウイルス感染症対策として、内閣官房ホームページ「新型コロナウイルス感染症対策支援情報ナビ」では、自分に合った支援先情報を手軽に検索できます。



### 身近な相談窓口

- こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556(平日午前9時～午後5時※年末年始を除く)
- 埼玉いのちの電話 ☎048-645-4343(24時間)
- よりそいホットライン ☎0120-279-338(24時間)
- こころの相談(保健センター) ☎553-0053(平日午前8時30分～午後5時15分)

## 埼玉県高齢者等 介護職員就労支援事業参加者を募集します

- ▶説明会日時 ①10月5日(月)午後1時30分  
②10月19日(月)午後1時30分
- ▶場所 ①久喜総合文化会館(久喜市下早見140)  
②熊谷市立市民ホール(熊谷市仲町19)
- ▶内容 県内介護施設などで介護助手として働くための研修の受講から就職までを支援
- ▶対象 60歳以上で、主に短時間の勤務を希望される方(介護福祉士を除く)
- ▶事業委託元 県高齢者福祉課
- ▶その他 新型コロナウイルス感染拡大の影響により、研修および説明会の開催方法が変更になる場合があります。詳細は株式会社ソラストホームページを参照してください。
- ▶問い合わせ 株式会社ソラスト ☎0120-997-963



株式会社ソラスト  
ホームページ

## 彩の国動物愛護推進員を募集します

県では、動物の愛護及び管理に関する法律第38条の規定に基づき、動物の愛護や正しい飼い方に関する知識情報などの普及啓発にボランティアとして積極的・自主的にご協力をいただく「彩の国動物愛護推進員」を募集します。

- ▶募集期間 9月1日(火)～11月30日(月)
- ▶活動内容
  - 動物の愛護と適正な飼養・管理の重要性について、地域住民の理解を深めるための啓発活動
  - 地域住民の求めに応じた、繁殖制限措置に関する助言や譲渡仲介の支援など
  - 動物の愛護と適正飼養を推進するため県が行う施策への協力
  - その他、動物の愛護と適正な飼養の推進のため県が必要と認めること
- ▶申し込み 県ホームページまたは各保健所、埼玉県動物指導センターに設置する募集要領をご覧ください。
- ▶問い合わせ 県生活衛生課 ☎048-830-3612



県ホームページ



# 保健案内

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



新型コロナウイルス感染症拡大防止に対応するため、保健センターで行われる事業は急きょ中止または延期する場合があります。最新情報は市ホームページでお知らせします。

## 子どもの健康

赤ちゃんクラス(申し込み不要)

日時 10月8日(木)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(初期)教室(要申し込み)

日時 9月16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 4～6カ月のお子さんとその保護者(保護者のみの参加可)

離乳食(後期)教室(要申し込み)

日時 9月17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 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 9月29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

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。

## おとなの健康

健康相談(要申し込み)

日時 9月16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

## 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
9月20日(日)	清幸会行田中央総合病院	553-2000
9月21日(月)	社幸会行田総合病院	552-1111
9月22日(火)	清幸会行田中央総合病院	553-2000
9月27日(日)	社幸会行田総合病院	552-1111
10月4日(日)	清幸会行田中央総合病院	553-2000
10月11日(日)	社幸会行田総合病院	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。また、県では、「埼玉県AI救急相談」を実施しています。  
<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/aikyukyu.html>

## 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

- 行田市在宅医療・介護連携支援センター ☎553-2003
- 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

お子さんの健康が気になるときだからこそ、予防接種と乳幼児健診は、遅らせずに、予定どおり受けましょう。大人も、がん検診や健康診査を受け、健康の維持管理を継続することがとても大切です。  
保健センターや医療機関では、感染予防対策を徹底、実施しています。

