

食事バランス講座 ～何をどれだけ食べたらよいかの基本を学ぶ～

日時 11月26日(木)午後2時～3時30分(午後1時45分から受け付け)

場所 保健センター

内容 いつまでも健康で過ごすために、毎日の食事において何をどれだけ食べたらよいかの基本を学び、普段の食生活を見直します。

定員 20人(先着順)

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)、健康づくりマイスター養成事業のポイントカード(お持ちの方)

申し込み 直接または電話で保健センター



免疫力アップ！ カラダづくりの基本講座

日時 12月1日(火)午後2時～3時(午後1時45分から受け付け)

場所 中央公民館第1学習室

内容 清水克彦さん(大塚製薬株式会社)による感染症に負けないカラダづくりのための免疫力アップポイント講座

定員 40人(先着順)

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)、健康づくりマイスター養成事業のポイントカード(お持ちの方)

申し込み 直接または電話で保健センター

11月14日は「世界糖尿病デー」 ～やってみよう、薬局で手軽カンタン糖尿病リスク測定！～

糖尿病は、自覚症状がないままに進行していく恐ろしい病気です。そのため、早期に発見し、早期に治療へつなげることが大切です。市内の次の薬局で、簡単に測定できますので、糖尿病リスクの測定をしてみませんか。

糖尿病リスク測定ができる薬局

薬局名	所在地	電話番号
かもみ漢方薬局	行田8-5	556-2209
さくらヶ丘調剤薬局	小見1399-6	553-5211
トーア薬局	長野1263-7	556-1402
土橋薬局	桜町2-25-13	556-2226
パルシー薬局行田長野店	長野2-29-38	556-4193
フジ薬局	若小玉111-1	554-5482
ふじみ薬局	富士見町2-3-8	564-1616
フレンド薬局	宮本16-24	501-8661
ミキ薬局埼玉行田店	佐間1-27-3	555-3191
よつば薬局	富士見町2-1-12	552-1193
薬局アポック行田店	富士見町2-17-1	564-1200
ファーコス薬局行田	佐間2-16-36	550-1007

内容 各薬局の窓口で用意している申込用紙に必要事項を記入後、指先からごくわずかな血液を採取し、測定装置に入れ、約3分で簡単に測定できます。これにより、糖尿病と密接な関係にある血液中のHbA1c(ヘモグロビン・エーワンシー)の値を測定します。

HbA1cの値	判定
5.6～5.9	将来糖尿病を発症するリスクが高い 薬剤師や保健センターへ相談することをお勧めします
6.0～6.4	糖尿病の可能性を否定できない できるだけ早く医療機関へ受診することをお勧めします
6.5以上	糖尿病が強く疑われる 直ちに医療機関へ受診することをお勧めします

費用 1回500円(本市に住民票のある方)

その他 原則として、現在糖尿病の治療をされていない方が対象になります。年間の測定回数に制限はありませんが、抗血栓薬の服用や出血性疾患のある方は測定できません。未成年が測定を希望する場合は、親権者の同意が必要となります。



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のため、感染状況により、中止または延期となる場合があります。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 12月14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(初期)教室(要申し込み)

日時 11月25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 11月26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 11月16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。

おとなの健康

健康相談(要申し込み)

日時 11月24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

こころの相談(要申し込み)

日時 11月25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 不安や不眠、生活リズムの乱れ、人間関係がうまくいかないなど、心に悩みのある方

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
11月22日(日)	清幸会行田中央総合病院	553-2000
11月23日(月)	壮幸会行田総合病院	552-1111
11月29日(日)	壮幸会行田総合病院	552-1111
12月6日(日)	清幸会行田中央総合病院	553-2000
12月13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。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。大人の方も、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。

