

〈健康づくりチャレンジポイント認定講座・健康づくりマイスター養成講座〉
いまからできる ころのメンテナンス
～毎日を充実させるために～

日時 3月1日(火)午前10時～11時30分(午前9時45分から受け付け)
場所 忍・行田公民館
内容 一般財団法人明治安田健康開発財団健康増進支援センターの職員を迎え、心身ともに充実した生活を送るためのポイントを学びます。希望される方には、自律神経チェッカーによるストレス度・自律神経活活性度を測定します。
対象 市内在住の方
定員 40人(先着順)
持ち物 筆記用具、上履き、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 直接または電話で同センター



親子の歯科健診・ヤング歯科健診

日時 3月3日(木)午前9時30分～10時30分(15分ごとの予約制)
場所 保健センター
内容 歯科健診、位相差顕微鏡による口腔内細菌の確認(希望者のみ)
対象 市内在住で次のいずれかに当てはまる方
 ①就学前のお子さんとその保護者(健診は保護者のみでも可)
 ②20～39歳の方
定員 25人(先着順)
持ち物 乳幼児は母子健康手帳
申し込み 2月1日(火)～24日(木)に直接または電話で同センター



保健案内

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



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 2月14日(月)午前9時30分～11時
内容 お子さんの体重測定や育児相談
対象 4カ月未満のお子さんとその保護者

離乳食(初期)教室(要申し込み)

日時 2月15日(火)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(中期)教室(要申し込み)

日時 2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 6～8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 2月10日(木)、3月8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、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 3月2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
内容 保健師、栄養士、歯科衛生士による食事、生活習慣、歯の健康についての相談

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
2月20日(日)	清幸会行田中央総合病院	553-2000
2月23日(水)	清幸会行田中央総合病院	553-2000
2月27日(日)	社幸会行田総合病院	552-1111
3月6日(日)	清幸会行田中央総合病院	553-2000
3月13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を知りたい」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。
 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。



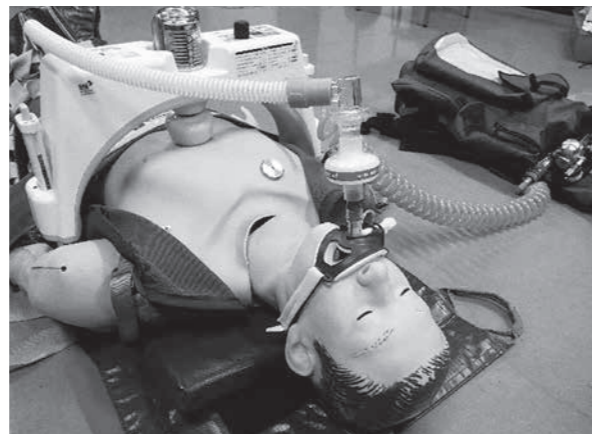
地域包括ケアフォーラム
「フレイル予防で健康長寿
～いつまでも元気で暮らし続ける秘訣～

コロナ禍で外出自粛生活が続き、高齢者の心と身体フレイル(虚弱)が懸念されています。フレイルは放っておくと要介護の状態になることもありますが、食事に気を付け、運動や社会活動をすることで、元の健康な状態に戻すことができます。フレイル予防に取り組むことは、身体機能が向上するだけでなく、一緒に活動する仲間ができるなど、人とのつながりを通じて孤独感の解消や心の安らぎにつながるともいわれています。

住み慣れた地域で、いつまでも元気に暮らし続けられるよう、フレイル予防について学んでみませんか。

▶**日時** 3月15日(火)午後1時30分～3時(午後1時から受け付け)
 ▶**場所** 「みらい」文化ホール
 ▶**内容** コロナ禍における高齢者の状況、フレイルの要因、元気に過ごすためのポイントなどの説明
 ▶**講師** 山田実さん(筑波大学人間系教授)
 ▶**定員** 500人(先着順)
 ▶**入場料** 無料
 ▶**問い合わせ** 高齢者福祉課地域包括ケア担当(内線278)

自動式心肺蘇生器を
導入しました



自動式心肺蘇生器

このたび、市が所有する4台全ての救急自動車に、自動式心肺蘇生器が配備されました。これは、心臓と呼吸が止まってしまった傷病者に対し、胸骨圧迫(心臓マッサージ)と人工呼吸を自動的に継続することができる資器材です。階段や狭い場所などで胸骨圧迫を中断するしかなかった場面や緊急走行中の車内でも安定した胸骨圧迫が可能となり、救命率の向上が期待できます。

▶**問い合わせ** 消防署本署救急担当 ☎550-2123