

## 健康づくりチャレンジポイント事業に参加しよう

市では、健康づくりを推進するために、健(検)診やウォーキング、健康教室(認定講座)などに参加していただいた方に、行田商店共通商品券をプレゼントしています。商品券を使って、心と体をリフレッシュしましょう。

**申請場所** 健康づくり課(保健センター内)  
**対象** 次の①～③の全ての要件に該当する方

- ①市内在住で20歳以上の方(令和5年3月31日現在)
- ②特定健診または後期高齢者健診、人間ドック、職場の健診、市の健康診査のいずれかを受診した方
- ③ア.各種がん検診(胃・肺・大腸・子宮・乳)受診、イ.歯周病検診・歯科受診、ウ.行田市もの忘れ検診(認知症検診)受診、エ.健康づくりチャレンジポイント認定講座への参加、オ.健康づくり課における健康相談の利用、カ.薬局での糖尿病予防検体測定検査の実施、キ.ウォーキングの実施(1カ月で15万歩以上を3カ月継続)、ク.健康レシピ認定店・空気も美味しいお店の利用のア～クの3項目以上に該当する方

※定期的な医療機関受診の検査は該当になりません。

※健康づくりチャレンジポイント認定講座は申し込み制です。詳細は「市報ぎょうだ」で随時お知らせします。

※ウォーキングは毎日の歩数を3カ月記録し、記録した用紙などを提出してください。

**参加費** 無料  
**持ち物** 健(検)診結果、参加記録、活動記録などの原本  
**申し込み** 令和5年3月3日(金)までに同課※必ず、本人が来所  
**申請の流れ**

健康づくりのため、健(検)診を受けたり、認定講座に参加して必要事項を満たす。

健康づくり課で健(検)診結果や参加記録をチェック。気になる点は相談をお受けします。  
※本人が健(検)診結果や参加記録などを持参すること

1,000円の行田商店共通商品券を受け取り、健康づくりのために活用する。

### (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) 自宅で簡単！筋トレ&脂肪燃焼講座

**日時** 7月15日(金)午前10時～11時30分(午前9時45分から受け付け)  
**場所** 行田グリーンアリーナ柔道場  
**内容** 健康運動指導士が自宅でも簡単かつ効果的に取り組める運動について、実技を交えながら講義します。  
**対象** 市内在住の方  
**定員** 30人(先着順)  
**持ち物** 筆記用具、室内用運動靴、水分補給できるもの、タオル  
**その他** 参加された方にはマイスターポイントカードを交付します。  
**申し込み** 直接または電話で健康づくり課

### 市内25カ所でクールオアシスを実施中

外出時に目まいや立ちくらみなど熱中症と思われる症状が起きた場合に備えて、市内25カ所の施設で「クールオアシス」を実施しています。クールオアシスを実施している施設では、夏の暑さで気分が悪くなった方のために熱中症対策応急キットを用意しています。具合が悪くなったときは無理をせず、クールダウンをしましょう。

**実施施設** 各公民館、市役所本庁舎、保健センター、各地域包括支援センター、総合福祉会館「やすらぎの里」

**キット内容** 経口補水液、冷却剤、冷却水、体温計など

### (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) 生活習慣病予防に！今が大事なお口の健康

**日時** 8月5日(金)午前10時～11時30分(午前9時45分から受け付け)  
**場所** 保健センターホール  
**内容** 歯科衛生士が生活習慣病の予防にもなる口の健康づくりについてお話しします。  
**対象** 市内在住の方  
**定員** 20人(先着順)  
**持ち物** 筆記用具、水分補給できるもの  
**その他** 参加された方にはマイスターポイントカードを交付します。  
**申し込み** 直接または電話で健康づくり課

### 蚊を介する感染症の予防対策

これから蚊が発生する季節を迎えます。蚊が媒介する感染症にかからないためには、住まいの周囲に蚊を増やさない対策をすることが重要です。蚊は、植木鉢の受け皿や屋外に放置された空き缶に溜まった雨水など、小さな水たまりで発生するため、日頃から住まいの周囲の水たまりをなくすように心掛けましょう。

また、海外へ渡航する際は、渡航前に現地での流行状況を把握しましょう。蚊を媒介とする感染症の流行地域へ渡航する場合には、蚊に刺されないように、肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されない対策をしましょう。

※蚊の活動はおおむね10月下旬ごろで終息します。これらの対策は10月下旬ごろまでを目安に行いましょう。

## 子どもの健康

**赤ちゃんクラス**(申し込み不要)

**日時** 7月19日(火)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** 7月5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(後期)教室**(要申し込み)

**日時** 7月6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** 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** 7月27日(水)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と、前住所地で受診していない方は健康づくり課にご連絡ください。

## おとなの健康

**健康相談**(要申し込み)

**日時** 7月29日(金)  
※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



### #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/aikyukyuu.html>

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。  
健康づくり課(保健センター内)や医療機関では、感染予防対策を徹底、実施しています。



# みんなの保健室

**問い合わせ** 健康づくり課(保健センター内)  
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。

## 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
7月17日(日)	清幸会行田中央総合病院	553-2000
7月18日(月)	壮幸会行田総合病院	552-1111
7月24日(日)	壮幸会行田総合病院	552-1111
7月31日(日)	清幸会行田中央総合病院	553-2000
8月7日(日)	清幸会行田中央総合病院	553-2000
8月11日(木)	壮幸会行田総合病院	552-1111
8月14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、事前に問い合わせてください。

## 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

- ・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