

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づいてあげてください。

身近な相談窓口

- こころの健康相談統一ダイヤル
電話相談 24時間対応
☎0570-064-556
- #いのちSOS
電話相談 月・木・金曜日 午前0時～翌日午前0時(24時間)
火・水・土・日曜日 午前6時～午前0時
☎0120-061-338
- よりそいホットライン
電話相談 フリーダイヤル24時間対応
☎0120-279-338
- こころの相談(健康づくり課)
☎553-0053 ※電話でお問い合わせください。

第8回 ノルディック・ウォークin上野村

- 日時** 4月8日(土)午前9時～午後2時
場所 ヴィラせせらぎ下特設会場(群馬県多野郡上野村勝山684-1)
内容 上野村の大自然に親しみながら、約6.2キロメートルのノルディック・ウォークを楽しみましょう。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地元農産物のプレゼント
対象 健康で、大会規則や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、介助が必要な方は介助者の同伴が必要
参加費 大人2,000円、中学生以下500円
持ち物 飲み物、カップなど両手が自由になる雨具、帽子、防寒具、健康保険証、マスク
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 上野村から行田市間で無料送迎バスを運行します(先着40人)。送迎を希望する方は電話で申し込みください。
※バスは当日午前6時30分に行田グリーンアリーナを出発予定
※バスの乗車中はマスクを着用
※団体での申し込みはお断りする場合あり

〈健康づくりマイスター養成講座〉 気持ちリフレッシュ講座

- 日時** 3月15日(水)午前10時～11時30分(午前9時45分から受け付け)
場所 VIVAぎょうだ学習室
内容 心と体のリフレッシュ方法について学ぶ。
対象 市内在住の方
定員 30人(先着順)
参加費 無料
持ち物 筆記用具、飲み物、健康づくりマイスター養成事業ポイントカード(お持ちの方)
申し込み 電話で健康づくり課



- 天候や当日の状況などにより、コースを変更する場合があります。
 - 昼食は各自で用意してください。
 - 申し込みが済んだ方には、案内書を送付します。
 - 申し込み後、参加を取り消されても参加費は返金できません。ただし、新型コロナウイルス感染症の拡大状況により大会が中止になる場合は参加費を返金します。
 - 荒天などにより大会が中止の場合も返金できません。
- 申し込み** 【送迎バスを希望の場合】
3月6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、年齢、ポールレンタルの有無を明記し、参加費を3月31日(金)までに振り込んでください(振込手数料は申込者負担)。
※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〇一九支店 当座 0513626
【送迎バス不要の場合】
受付開始日の設定なし
上記②の手順から申し込んでください(電話連絡は不要)。
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

子どもの健康

- 赤ちゃんクラス**(申し込み不要)
日時 3月20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 3月14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 3月15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 3月17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/aikyukyu.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
3月19日(日)	清幸会行田中央総合病院	553-2000
3月21日(火)	壮幸会行田総合病院	552-1111
3月26日(日)	壮幸会行田総合病院	552-1111
4月2日(日)	清幸会行田中央総合病院	553-2000
4月9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