

■暑い夏を乗り切ろう！

～よい食生活をすすめるための調理実習～
川越市食生活改善推進員協議会主催。

日程・会場…7月9日
(月)・18日(水)＝北公民館
▶11日(水)・20日(金)
＝総合保健センター▶
12日(木)＝大東市民センター▶
17日(火)・19



日(木)＝中央公民館▶25日(水)＝高階市民センター
時間…午前10時～正午 対象…市内在住の20歳以上
定員…各10人(抽選) 経費…各600円 申し込み…催し名・希望日・住所・氏名・電話番号を、6月15日(金)(必着)までに郵送(往復ハガキ)で健康づくり支援担当

■指定難病医療給付継続申請

指定難病医療受給者証の有効期限は9月30日(日)までです。引き続き医療給付を受けるには、継続申請が必要です。詳しくは、5月下旬に発送する通知をご確認ください。

●通常受け付け

日時…6月25日(月)～8月6日(月)午前8時30分～午後5時15分

●出張受け付け

日程・会場…7月12日(木)＝オアシス▶26日(木)＝高階市民センター 時間…午前9時30分～午後4時(正午～午後1時を除く)

問い合わせ…管理給付担当

■指定難病医療費助成の対象疾病拡大

平成30年4月1日から、新たに医療費助成の対象になる疾病が1疾病追加され、合計331疾病が指定難病に係る医療給付の対象となりました。詳しくはお尋ねください。

問い合わせ…管理給付担当

■5月31日は「世界禁煙デー」

5月31日から6月6日は禁煙週間です。早めに禁煙することで、喫煙が原因となるさまざまな病気のリスクを下げるができます。この機会に、禁煙にチャレンジしてみませんか。

問い合わせ…健康づくり支援担当

■不正大麻・けし撲滅運動

6月30日まで不正大麻・けし撲滅運動期間です。不正栽培・自生している大麻や植えてはいけないけしを発見した場合は、保健所または警察署に連絡してください。

問い合わせ…保健総務課 ☎227-5101

■HIV 検査普及週間

6月1日から7日は、HIV 検査普及週間です。保健所では、同週間にちなんで、「土曜日即日検査・相談事業」を実施します。この機会にHIV(エイズ)検査を受けてみませんか。なお、毎月の検査については、市ホームページをご確認ください。

日時…6月2日(土)午後1時30分～3時 会場…保健所 申し込み・問い合わせ…電話で保健予防課(予約制・随時受け付け) ☎227-5102

川越市ラジオ体操指導員講習会

健康づくり支援担当

全国ラジオ体操連盟公認指導者であるラジオ体操指導員の養成講習会を開催します。動きやすい服装でお越しください。会場には、駐車場がありません。公共交通機関をご利用ください。

同指導員の認定には、講習会受講後1か月以内に資格認定申請書提出等の手続きや、認定料として2,000円が必要です。手続き等については、お尋ねください。

講師…NPO 法人全国ラジオ体操連盟指導委員会・小野梨沙さん、NHK テレビラジオ体操アシスタント・舘野侑奈さん 日時…7月8日(日)午前9時30分～正午(受け付けは、午前9時から) 会場…ハスクバーナ・ゼノア(株)本社体育館(南台1丁目) 対象…市内在住の18歳以上 定員…100人(抽選) 持ち物…体育館履き・タオル・飲み物 申し込み…下の例を参考に必要事項を記入し、6月22日(金)(必着)までに郵送(往復ハガキ)

<p>☐ 3 5 0 1 1 0 4</p> <p>往信 健康づくり支援課 総合保健センター 小ケ谷8-1-1</p>	<p>記入しないでください</p>
<p>☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐</p> <p>返信 申込者住所 申込者氏名</p>	<p>・講習会名 ・氏名(ふりがな) ・郵便番号、住所 ・電話番号 ・年齢 ・性別 ・普段ラジオ体操を行っている会場名と場所(任意)</p>
返信・裏	
返信・裏	

日本脳炎予防接種のお知らせ

予防接種担当

予防接種の受け忘れはありませんか？ 母子健康手帳等で接種履歴を確認し、未接種分があれば、市が委託している医療機関に予約の上、接種を受けてください。なお、標準より接種間隔が空いてしまっている場合でも前回分を受けなおすことはせず、残り回数を対象年齢内に接種するようにしてください。委託医療機関など詳しくは、健康づくりスケジュールを確認するか、お尋ねください。

■第1期接種について

初回接種2回と追加接種1回の計3回を受けてください。

対象年齢…3歳～7歳6か月未満

* 生後6か月から接種は可能ですが、3歳から接種するのが標準です。

接種間隔…初回＝1回目を受けた後、6日以上(標準的には6～28日)空け、2回目を受けてください▶追加＝2回目の接種終了後、6か月以上(標準的には約1年)空けて受けてください

■第2期接種について

対象年齢…9歳～13歳未満

接種間隔…第1期終了後、対象年齢内に1回受けてください

■特例対象者について

日本脳炎の予防接種は平成17年度～同21年度にかけて接種の積極的勧奨が差し控えられました。これにより、接種機会を逃した方を特例対象者とし、次に該当する方は、無料で接種を受けることができます。

●平成7年4月2日～同19年4月1日生まれの方は、第1期・第2期の未接種分を20歳未満まで接種できます。

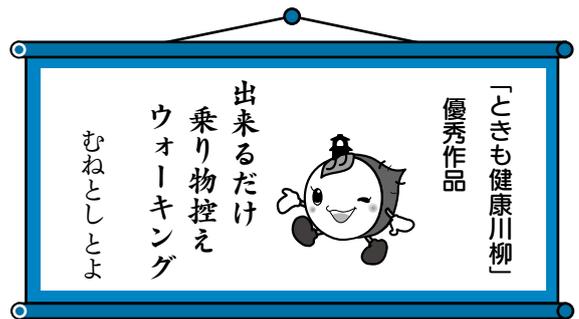
●平成19年4月2日～同21年10月1日生まれの方で、7歳6か月までに第1期(初回2回、追加1回)を完了していない場合は、9歳～13歳未満の間に未接種分を受けることができます。

保健・健康

* 身体的理由などにより電話での申し込みが難しい場合は、ご相談ください。
 * 手話通訳が必要な方は、参加希望事業名・氏名・ファクス番号をご連絡ください。
 * 会場＝総合保健センター・経費＝無料の場合は、記載を省略しています。

川越市保健所・総合保健センター 〒350-1104小ヶ谷817-1

■川越市保健所	☎227-5101(代表)	☎224-2261
■総合保健センター	☎224-8611(代表)	☎225-1291
健康づくり支援課	健康づくり支援担当	☎229-4121
	地域保健担当	☎229-4125
健康管理課	管理給付担当	☎229-4124
	予防接種担当	☎229-4123
	成人健診担当	☎229-4126



- 6月の乳幼児相談 健康づくりスケジュールで日程・会場を確認し、母子健康手帳を持って当日直接会場にお越しください。
- 6月の乳幼児健診 4か月児・1歳6か月児・3歳3か月児に通知。通知が届かない、日程を変更する、受診しない場合は、必ずご連絡ください。

■育児教室

①はじめまして離乳食教室

離乳食を始める目安や進め方について。受講は1回限り。

日時…6月26日(火)午前10時～11時30分
 (受け付けは、午前9時45分から) 対象…おおむね4～6か月の子と保護者 持ち物…母子健康手帳

②もぐもぐ離乳食教室

離乳食の情報交換や、2・3回食の進め方、お口のケアなどについて。受講は1回限り。

日時…6月29日(金)午前10時～11時30分
 (受け付けは、午前9時45分から) 対象…おおむね7～11か月の子と保護者 持ち物…母子健康手帳

③離乳食教室 in 南公民館

離乳食の進め方、お口のケアなどについて。受講は1回限り。

日時…7月3日(水)午前10時～11時30分
 (受け付けは、午前9時45分から) 会場…南公民館 対象…おおむね4～9か月の子と保護者 持ち物…母子健康手帳

①～③の申し込み

催し名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を、6月15日(金)(必着)までに郵送で地域保健担当。申し込みをした方は、当日直接会場。

■赤ちゃん広場

情報交換と仲間づくり。当日直接会場。参加は1回限り。NPO法人川越子育てネットワークと共催。

日時…7月2日(月)午前10時～11時30分
 対象…平成30年1～3月生まれの子と親 問い合わせ…地域保健担当

■2歳児親子歯科健診

歯科健診、ブラッシング指導、フッ素塗布(希望児)、おやつについての講話。

日時…7月12日(休)午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成27年12月～同28年6月生まれの子と保護者1人 定員…40組(抽選) 申し込み…催し名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号・保護者の歯科健診希望の有無を、6月15日(金)(必着)までに郵送(往復ハガキ)で健康づくり支援担当(市ホームページからも可)

■たのしい食育

～親子で学ぼう幼児のお弁当～

お弁当箱に料理を詰め、食事バランスを体験。親子で昼食を食べます。地域活動栄養士PFCの会と共催。

日時…6月22日(金)午前10時30分～正午
 (受け付けは、午前10時15分から) 対象…2～3歳の子と保護者 定員…先着16組 経費…1組600円 申し込み…6月1日(金)午前10時から電話で健康づくり支援担当

■プレ・パパママスクール

夫婦で一緒に育児・栄養・歯科等を学びます。受講は1回限り。動きやすい服装で。

日時…7月7日(土)午前9時～午後0時30分
 (受け付けは、午前8時50分から) 対象…妊娠5か月以上で経過良好な初妊婦と夫 定員…20組(抽選) 持ち物…母子健康手帳・飲み物 申し込み…催し名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を、6月15日(金)までに電話・ファクスで地域保健担当 ☎229-4125 ☎225-1291。申し込みをした方は、当日直接会場。外れた方には、6月22日(金)までに連絡

■産前産後のたまごサロン

(産前・産後サポート事業)

出産や子育てに向けて、情報交換や仲間づくり。

日程・内容…①6月24日(日)＝夫婦で聴こう! 安産と産後のカラダ、②7月8日(日)＝産前産後ヨガ&パピクラス 時間…午前10時～正午 会場…①＝高階南公民館、②＝高階市民センター 対象…市内在住の初妊婦と夫、生後3か月までの子(第1子)を持つ夫婦 定員…各15組(抽選)

申し込み…各開催日の1週間前までに電話でNPO法人川越子育てネットワーク ☎080-9779-8181 (午前9時～午後5時) 問い合わせ…地域保健担当

■シェイプアップ運動教室

気になるお腹回りをすっきりさせたい方、運動が苦手な方向けの教室。初回は簡易的な血管年齢の測定や管理栄養士の講話もあります。

日時…7月3日～24日、火曜日(全4回)、午後2時～3時30分(初回は午後4時まで) 会場…高階市民センター 対象…市内在住の18歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…6月14日(木)までに電話で地域保健担当

■体力アップ倶楽部 ～中級編～

65歳以上の方が日常生活の中で運動を継続して行う方法を身に付ける教室。初級編よりも運動強度が高い講座です。

日時…7月25日～8月29日、水曜日(全5回)、午前10時～11時30分 会場…高階南公民館 対象…市内在住の65歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…7月11日(水)までに電話で地域保健担当

■からだうれしい食事教室

～丈夫な骨をいつまでも～

骨密度が気になる方など、カルシウムをアップさせる食生活について。

日時…7月4日(水)午前10時～11時30分
 会場…南公民館 対象…市内在住の20歳以上 定員…先着25人 申し込み…6月1日(金)午前10時から電話で地域保健担当

熱中症に注意!

健康づくり支援担当

暑さに慣れていないこの時期は、前日に比べ急激に気温が上昇する日に熱中症を起こしやすくなります。小まめな水分補給を心掛け、熱中症を予防しましょう。

