

■シェイプアップ運動教室

気になる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。メタボ解消のために、食事と運動のこつをつかみましょう。全4回で、初回には管理栄養士の講話や血管年齢を簡易的に測定します。

会場・日程…①川越運動公園=6月1日～29日、金曜日、②ピコア=6月15日～7月13日、金曜日(屋外でのウォーキングあり)、③ウェスタ川越 市民活動・生涯学習施設=6月26日～7月17日、火曜日
時間…①・③=午前10時～11時30分(初回は正午まで)、②=午後2時～3時30分(初回は午後4時まで) **対象**…市内在住の18歳以上 **定員**…①・②=各25人(抽選)、③=20人(抽選) **申し込み**…①=5月17日(木)、②=5月24日(木)、③=6月7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…6月6日～7月11日、水曜日(全5回)、午前10時～11時30分 **会場**…ウェスタ川越 市民活動・生涯学習施設 **対象**…市内在住の65歳以上 **定員**…30人(抽選) **申し込み**…5月23日(木)までに電話で地域保健担当 0229-4125



■小児慢性特定疾病医療費支給認定更新手続きのお知らせ

対象の方がいる世帯には5月中旬ごろに更新案内を送付する予定です。なお、更新手続きには、申請日からさかのぼって3か月以内に作成された医療意見書が必要です。医療機関によっては作成に時間がかかる場合があるため、早めの準備をお願いします。医療意見書は、小児慢性特定疾病情報センターのホームページからダウンロードできます。様式は疾病ごとに異なります。**受付期間**…6月11日(月)～8月2日(木) **受付場所**…健康管理課(総合保健センター1階) **問い合わせ**…管理給付担当

■がん検診・骨密度検診、先着受付中

総合保健センターで実施する施設検診と公民館等で実施する集団検診に余裕があります。検診日程・申し込み方法等は、「平成30年度版健康づくりスケジュール」または市ホームページをご確認ください。空き状況などについて、詳しくはお尋ねください。**問い合わせ**…成人健診担当



「脂肪肝・肝硬変・肝がん」の医療講演会と医療相談

管理給付担当 0229-4124

練馬光が丘病院副病院長・藤岡高弘^{ふじおか たかひろ}さんによる「肝臓病と肝がん」の最新治療についての講演。当日直接会場。

日時…5月20日(日)午後2時～4時45分 **会場**…ウェスタ川越 市民活動・生涯学習施設 **定員**…先着100人 **問い合わせ**…埼玉肝臓友の会 0244-4854

指定難病の医療給付申請にマイナンバーが必要になりました

管理給付担当 0229-4124

4月1日から、指定難病の医療給付の申請時に、マイナンバーの記載とともに、マイナンバーカードまたは番号確認書類(マイナンバー通知カード等)および身元確認書類(運転免許証等)が必要になりました。その他の必要書類等について詳しくは、県ホームページを確認するか、同担当までお問い合わせください。

歯と口の健康週間事業

歯ッピーフェスティバル 2018

健康づくり支援担当 0229-4121 0225-1291

日時=6月3日(日)正午～午後3時 **会場**=総合保健センター

謎解きミステリー

～怪人カリエスからの挑戦状～

会場内で謎解きにチャレンジ。全て解き明かすと景品がもらえます。

体験コーナー

フッ素洗口(うがい)▶フッ素塗布▶歯みがき指導(歯ブラシ持参)▶一口30回噛んでみよう!

健口チェックコーナー

歯の相談▶口の中の細菌チェック▶口臭チェック▶カミカミチェック

親子で参加コーナー

指の型どり▶石こう人形の色塗り▶エプロンシアター▶健口体操▶バルーンアートパフォーマンス

展示コーナー

飲みものの中の糖分の量は?▶噛むって大事!▶災害時の備えと口のケア▶歯と口の変化と不思議▶ポスター展

■君も小さな歯医者さん

歯科医師のコスチュームで写真撮影できます。また、歯科医師からの説明と歯科医院で使用されている器具などにも触ることができます。

対象…4～12歳 **定員**…15人(抽選) **申し込み**…催し名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を、5月16日(水)(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)

8020よい歯のコンクール参加者募集

80歳以上(昭和13年3月31日以前生まれ)で自分の歯が20本以上ある方・過去1年以内に歯科医院を受診している方(検診含む)を、「歯ッピーフェスティバル」で審査し、優秀な方を表彰します。過去に受賞した方や現在治療中の方はご遠慮ください。

定員…先着20人 **申し込み**…5月1日(火)午前10時から24日(木)までに電話・ファクスで健康づくり支援担当

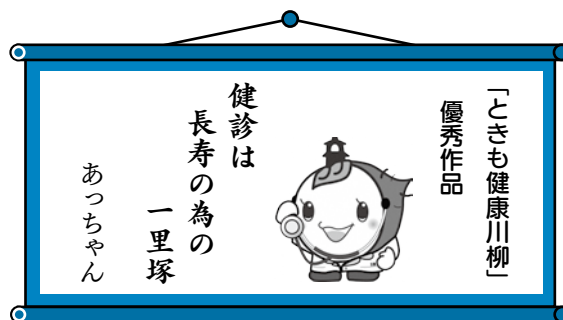


保健・健康

* 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小ケ谷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



- 5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。
- 5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…5月25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…5月29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7～11か月の子と保護者 持ち物…母子健康手帳

①・②の申し込み

催し名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を、5月18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。

③食物アレルギーを知ろう(ぽっぽサークル)

食物アレルギーのある子どもを持つ親の情報交換。当日直接会場。

日時…5月11日(金)、6月6日(火)午前10時30分～正午 問い合わせ…地域保健担当

■妊産婦歯科健診

日時…6月21日(木)午後1時20分～(受付時間は後日通知) 対象…妊娠5か月以上の妊婦と産後1年未満の産婦 定員…20人(抽選) 申し込み…催し名・住所・氏名・電話番号・出産(予定)日・託児希望の有無(希望の場合は月齢)を、5月18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)

■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…6月7日(木)午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成27年11月～同28年5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、5月18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)



■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…6月4日(月) 午前10時～11時30分 対象…平成29年12月～同30年2月生まれの子と保護者 問い合わせ…地域保健担当

■手軽にできる簡単クッキング

～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。

会場・日程…北公民館＝5月14日(月)・23日(火)▶中央公民館＝15日(火)・17日(木)▶総合保健センター＝16日(火)・18日(金)▶大東市民センター＝17日(木)▶高階市民センター＝23日(火) 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・会場・希望日・住所・氏名・電話番号を、5月7日(月)(必着)までに郵送(往復ハガキ)で健康づくり支援担当

■健康料理教室

簡単に野菜たっぷり、おいしい料理を学びませんか? 料理初心者、男性大歓迎! 川越市食生活改善推進員協議会と共催。

日時…5月21日～8月20日、月曜日(全4回)、午前10時～正午 対象…市内在住の20歳以上 定員…20人(抽選) 経費…2,000円 申し込み…催し名・住所・氏名・生年月日・電話番号を、5月8日(火)(必着)までに郵送(往復ハガキ)で健康づくり支援担当

■からだうれしい食事教室

めざせ、血液サラサラ! コレステロールや中性脂肪が気になる方など、動脈硬化を予防する食生活について。

日時…5月22日(火)午前10時～11時30分 対象…市内在住の20歳以上 定員…先着25人 申し込み…5月1日(火)午前10時から電話で地域保健担当

「埼玉県コバトン健康メニュー」を募集

健康づくり支援担当
☎229-4121

食塩の取り過ぎや野菜不足は、「がん」「高血圧」などの生活習慣病につながります。

県では、健康づくりの取り組みとして、塩分が少なく野菜の多い「健康メニュー」を提供する飲食店や、お弁当などを販売する店舗を募集します。認定されたメニューは「埼玉県コバトン健康メニュー」として、県ホームページ等でPRします。申し込み方法など、詳しくはお尋ねください。

コバトン健康メニューの基準

- 食塩使用量3g未満
- 野菜使用量120g以上
- カロリー 500～700kcalを推奨



*メニュー提供時に上のマークの表示が必要です。