

保健・健康



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

- * 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。

- 7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。
- 7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…7月25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2・3回食の進め方や情報交換などについて。受講は1回限り。

日時…7月27日(木)、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

ハガキに催し名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を明記し、7月14日(金)(必着)までに地域保健担当。申し込みをした方は、当日直接会場。

③おやつと歯みがき教室

～夏休みのひんやりおやつ～

親子で一緒におやつ作り、エプロンシアター等と歯磨きの練習。

日時…8月8日(火)、午前10時～11時45分(受け付けは、午前9時45分から) 対象…3歳～就学前の子と保護者 定員…先着20組 持ち物…母子健康手帳・タオル・歯ブラシ 申し込み…ハガキに催し名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を明記し、7月25日(火)(必着)までに地域保健担当。申し込みをした方は、当日直接会場。外れた方には、7月28日(金)までに連絡

④保育園給食の食物アレルギー対応について(ぽっぽサークル)

市立保育園給食の食物アレルギー対応についての講話と情報交換会。当日直接会場。

日時…8月2日(火)、9月8日(金)、午前10時30分～正午(2日目は情報交換会のみ) 対象…食物アレルギーのある子を持つ親 問い合わせ…地域保健担当

⑤たのしい食育

～親子で学ぼう幼児のお弁当～

地域活動栄養士 PFC の会と共催。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。受講は1回限り。

日時…8月22日(火)、午前10時～正午(受け付けは、午前9時45分から) 対象…3歳～就学前の子と保護者 定員…16組(抽選) 経費…600円 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、7月25日(火)(必着)までに健康づくり支援担当

●妊産婦歯科健診

日時…8月17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…往復ハガキに催し名・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)を明記し、7月14日(金)(必着)までに健康づくり支援担当(市ホームページからも可)

●初回献血! お友達&ご家族紹介キャンペーン

7月から9月まで同キャンペーンを実施します。献血経験のある方と未経験の方(友達や家族等)と一緒に、県内の献血ルームや献血バスで献血に協力すると、すてきなプレゼント「ハンドタオル」を差し上げます(なくなり次第終了)。市内には、川越クリアモール献血ルーム(脇田町)があります。献血にご協力をお願いします。問い合わせ…保健総務課 ☎227-5101

●ときも体力測定会

理学療法士による体力測定会。柔軟性・バランス能力・体組成測定など。ロコモティブシンドロームの予防の講義や実技あり。

日時…8月23日(火)、午後2時～4時 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…8月9日(火)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…8月1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20人 申し込み…7月3日(月)、午前10時から電話で地域保健担当

●市民公開講座

埼玉医科大学総合医療センターの公開講座。臨床心理士・五十嵐友里さん、乳がん看護認定看護師・布谷玲子さんによる講演「親と子でがんを学ぶ～家族でがんとともに過ごすことをめざして～」。精神腫瘍医師・竹内麻理さんによる講演「パパ・ママ、ぼくも心配しているよ～がん患者さんのこどもへのサポートを考える～」。

日時…7月29日(土)、午後2時～4時 会場…埼玉医科大学総合医療センター 定員…先着200人 申し込み…7月3日(月)、午前9時から電話・ファクスで同センターがん診療支援室 ☎☎228-3455(月～金曜日、午前9時～午後5時) 問い合わせ…成人健診担当

熱中症予防の5つのポイント

①上手にエアコンを

室温が28℃を超えないよう、上手にエアコンを使いましょう。

②暑くなる日は要注意

梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さになれていないため、要注意です。

③水分は小まめに補給

のどが渇く前に、水分を取りましょう。

健康づくり支援担当

④「おかしい!？」と思ったら、病院へ

熱中症は、めまい・頭痛・吐き気・倦怠感などの症状から始まり、悪化すると命の危険につながります。「おかしい」と思ったら、医療機関を受診しましょう。

⑤周りの人にも気配りを

近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。