

## ●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…12月15日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成26年5～11月生まれの子と保護者1人 定員…40組(抽選) 申し込み…往復ハガキに健診名・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明記し、11月11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)

## ●妊産婦歯科健診

日時…12月19日(月)、午後1時20分～(受付時間は後日通知) 対象…妊娠5か月以上～産後1年未満(託児あり) 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、11月11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)

## ●からだうれしい食事教室

### ①高血圧を予防しよう

減塩する方法やバランスの良い食事について。血圧が気になる方などへ。

### ②めざせ、血液サラサラ!

動脈硬化を予防するための食事について。コレステロールや中性脂肪が気になる方などへ。

日時・会場…①=11月24日(木)、総合保健センター、②=12月15日(木)、霞ヶ関市民センター、午前10時～11時30分 対象…市内在住の20歳以上 定員…各先着20人 申し込み…11月1日(火)、午前10時から電話で健康づくり支援担当

## ●若年者健康相談

問診、身長・体重・腹囲測定、血圧測定、尿検査、医師による生活習慣病を未然に防ぐための相談などを実施します。

日時…11月30日(火)、午後2時30分～4時 対象…市内在住の18～39歳(通院治療中の方を除く) 定員…先着5人 申し込み…11月1日(火)、午前9時から電話・ファクスで成人健診担当 ☎229-4126 ☎225-2817

## ●ときも体力測定会

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

日時…12月20日(火)、午後2時～4時 会場…北公民館 対象…市内在住の65歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…12月6日(火)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125

## ●第3期施設がん検診(来年1～3月実施分)の受け付けが始まります

申し込み期間は、11月1日(火)～15日(火)です。申し込み方法等については、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。

問い合わせ…成人健診担当

## ●成人歯科健診(健康まつりと同時開催)

日時…12月11日(日)、午前10時15分～午後1時15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30歳以上 定員…50人(抽選) 申し込み…ハガキに催し名・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、11月14日(月)(必着)までに健康づくり支援担当(ファクス・市ホームページからも可)

## ●委託医療機関の追加

あおいクリニック(新宿町2丁目4-3-106) ☎257-5544

個別検診(大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス)を実施。

問い合わせ…成人健診担当

## SIDS から赤ちゃんを守りましょう

地域保健担当

SIDS(乳幼児突然死症候群)とは、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく、睡眠中に突然死亡する病気です。生後2～6か月に多く、まれに1歳以上でも発症することがあります。原因は分かっていませんが、次の3つに気を付けることで発症の可能性を低くできます。ただし、どれも直接の原因ではありませんので、必要以上に不安に思うことはありません。

### ①うつぶせ寝は避けましょう

うつぶせ寝はあおむけ寝に比べ発症率が高いという研究結果が出ています。

### ②たばこをやめましょう

両親が喫煙する場合、発症率が高くなるというデータがあります。

### ③できるだけ母乳で育てましょう

母乳で育てている赤ちゃんは、人工乳(粉ミルク)で育てている赤ちゃんに比べ発症率が低いと言われています。人工乳がSIDSを引き起こすわけではありませんが、できるだけ母乳で育てましょう。

## 11月14日は世界糖尿病デー

保健医療推進課 ☎224-5832

糖尿病への理解を深め、予防・治療に対する意識を高めましょう。当日直接会場。

### 糖尿病無料相談会・血糖測定会

日時…11月12日(土)、午後1時～4時 会場…ウェスタ川越 交流広場 問い合わせ…川越市医師会 ☎222-0794

### 市民公開講座「小児の肥満と糖尿病」ほか

日時…11月12日(土)、午後2時～3時30分 会場…ウェスタ川越 市民活動・生涯学習施設 問い合わせ…川越市医師会 ☎222-0794

### ブルーライトアップ

日時…11月14日(月)、午後5時～10時 会場…川越駅西口デッキ

# 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。

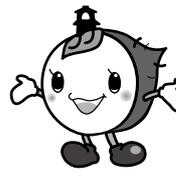
川越市保健所・総合保健センター 〒350-1104小ケ谷817-1

■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

「ときも健康標語」  
優秀作品(入選)

**ときも** 得意顔  
禁酒禁煙  
模範父

作者 弧湖ちゃん



- 11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。
- 11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…11月21日(月)、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回食などについて。受講は1回限り。

日時…11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6～8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、11月11日(金)までに健康づくり支援担当。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

#### ～さつまいものおやつ～

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…11月15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…2歳6か月～3歳の子と保護者 定員…20組(抽選) 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、11月4日(金)(必着)までに健康づくり支援担当。申し込みをした方は、当日直接会場。外れた方には11月8日(火)までに連絡

### ●マタニティクッキング

妊娠中の食生活の講話とデモンストラーション。受講は1回限り。

日時…12月8日(木)、午前10時～正午(受け付けは、午前9時45分から) 対象…妊娠5か月以上(夫も可) 定員…先着20人 持ち物…母子健康手帳 申し込み…11月1日(火)、午前10時から電話で健康づくり支援担当

### ●ぽっぽサークル

食物アレルギーのある子を持つ親の情報交換と仲間づくり。当日直接会場。

日時…11月2日(火)、12月2日(金)、午前10時30分～正午 問い合わせ…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・歯科などについて学びます。受講は1回限り。動きやすい服装でお越しください。

日時…12月3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・歯ブラシ・飲み物 申し込み…11月11日(金)までに電話・ファクスで地域保健担当(ファクスの場合は催し名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記 ☎225-1291)。申し込みをした方は、当日直接会場。外れた方には、11月18日(金)までに連絡

### ●いもっこの会

ダウン症の子を持つ親の情報交換の場。

日時…11月～来年3月、第2火曜日、午前10時～11時30分 問い合わせ…地域保健担当

### ●赤ちゃん広場

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

日時…12月5日(月)、午前10時～11時30分 対象…平成28年6～8月生まれの子と親 問い合わせ…地域保健担当

## 「慢性肝炎・肝硬変・肝がん」の医療講演会と医療相談

健康づくり支援担当

肝がん予防や肝臓病の最新治療の選択方法などについて。講師は練馬光が丘病院副院長・藤岡高弘さん。当日直接会場。

日時…11月23日(木)、午後2時～4時45分 会場…ウエスタ川越市民活動・生涯学習施設 定員…先着100人 問い合わせ…埼玉肝臓友の会 ☎244-4854