

●食べちゃおう！秋の味覚

～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協議会主催。

会場・日程…北公民館＝11月9日(月)・18日(水)▶大東市民センター＝12日(水)▶中央公民館＝17日(火)・19日(木)▶総合保健センター＝18日(水)・20日(金)▶高階市民センター＝25日(水) 時間…午前10時～正午 対象…市内在住の成人 定員…各先着10人 経費…各600円 申し込み…往復ハガキに催し名・会場・希望日・住所・氏名・電話番号を明記し、10月26日(月)(必着)までに健康づくり支援担当

●健康講座「整えよう！腸内環境！～便秘と下痢について～」

便秘と下痢から考えられる、大腸がん、過敏性腸症候群などの病気について、医師が幅広く解説します。駐車場が狭いため、なるべく公共交通機関をご利用ください。講師…埼玉医科大学総合医療センター教授・岡政志さん 日時…10月23日(金)、午後2時～3時30分(受け付けは、午後1時30分から) 会場…大東市民センター 定員…先着100人 申し込み…10月1日(水)、午前10時から電話・ファクスで地域保健担当(市ホームページからも可)

●シェイプアップ運動教室

メタボ解消のため、食事と運動のコツをつかむ全4回の教室。運動の苦手な方向け。初回は管理栄養士の講話あり。会場・日時…①高階南公民館＝10月30日～11月20日、金曜日、午後2時～3時30分(初回は午後4時まで)▶②総合保健センター＝11月5日～26日、木曜日、午前10時～11時30分(初回は正午まで)▶③川越運動公園＝11月26日～12月17日、木曜日、午前10時～11時30分(初回は正午まで) 対象…市内在住の18歳以上 定員…各25人(抽選) 申し込み…①は10月20日(火)、②は10月22日(木)、③は11月12日(水)までに電話で地域保健担当

●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など、自分の体力を確認してみませんか。

日時…11月26日(水)、午後2時～4時 会場…高階南公民館 対象…市内在住の65歳以上で、下肢の筋力低下や転倒の不安を感じている方 定員…25人(抽選) 申し込み…11月12日(水)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125

●「保健推進員だより」第36号を発行

保健推進員は、市と連携し地域に根ざした健康づくりを目指して活動しています。「保健推進員だより」は自治会回覧のほか、総合保健センター・市民センター・公民館で配布しています。また、市ホームページで見ることでもあります。

問い合わせ…健康づくり支援担当

●統合失調症家族のつらい

家族同士の情報交換や分かち合いなど家族が元気になる座談会。



日時…10月23日(金)、午後2時～4時 会場…保健所 対象…市内在住で統合失調症の方がいる家族 定員…先着15人 申し込み…10月9日(金)、午前9時から電話で保健予防課 ☎227-5102

高齢者インフルエンザ予防接種費用の一部を助成

予防接種担当 ☎229-4123

インフルエンザは通常12～3月ごろに流行します。ワクチンは接種2週間後から約5か月間は効果があるとされますので、遅くとも12月中旬までに済ませることをお勧めします。なお、今シーズンからワクチンが変わり、含まれるワクチンの株が従来の3種類から、A型2株、B型2株の4種類になりました。

接種を希望する方は、説明書をよく読んで接種を受けましょう。

■対象者

市に住民登録があり、次のいずれかに該当する方

- 満65歳以上
- 満60～64歳で次のいずれかに該当する方
 - ①心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活が極度に制限される程度の障害がある
 - ②ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある

■助成期間

- 市内委託医療機関＝10月20日(火)～来年1月31日(日)
- 市外委託医療機関＝10月20日(火)～12月25日(金)

■予防接種を行う場所

市の委託医療機関
*市内の委託医療機関は「健康づくりスケジュール」を参照。市外の委託医療機関は、必ず事前に予防接種担当に確認してください。

●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。

日時…10月27日(火)、午後1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…10月1日(水)、午前9時から電話・ファクスで成人健診課 ☎229-4126☎225-2817

■接種回数

年度に1回限り

■自己負担額

1,500円(ワクチンが新しくなったことにより、金額が変更になりました)
*生活保護受給世帯の方は受給証、中国残留邦人等支援制度受給者の方は本人確認証を窓口提示すれば無料。

■持ち物

- 市内委託医療機関＝健康保険証など氏名、生年月日、住所を確認できるもの
- 市外委託医療機関＝健康保険証など氏名、生年月日、住所を確認できるもの
- ▶高齢者インフルエンザ予防接種の「予診票」と「説明書」
- *満60～64歳の方は、身体障害者手帳や診断書など、助成対象であることが分かるものを持参してください。
- *予診票と説明書は、10月15日(水)から健康づくり支援課・市民課・市民センター・南連絡所で配布します。市内の委託医療機関で接種する場合には、事前に入手する必要はありません。

●今年のがん検診は受けましたか？ 市のがん検診のお知らせ 成人健診課

施設検診第2期(総合保健センターで実施・先着受け付け中)…①がん検診(12月分)、②がん検診(12月分)、③乳がん検診(11・12月分)、④骨密度測定(12月分)
集団検診(公民館で実施・先着受け付け中)…⑥肺がん+大腸がん健診(10・11月分)
個別検診(委託医療機関で実施・来年1月31日(日)まで)…⑧大腸がん検診、⑨前立腺がん検診、⑩子宮がん検診、⑪乳がん検診、⑫肝炎ウイルス検診、⑬健康増進健康診査、⑭歯周疾患検診

申し込み…施設検診、集団検診、個別検診⑩、⑪、⑬、⑭はハガキで成人健診課(個別検診は市ホームページからも可)。個別検診⑧、⑨、⑫は直接委託医療機関
*詳しくは、健康づくりスケジュール・市ホームページをご確認ください。

●10月10日は目の愛護デーです。目を大切にしましょう 健康づくり支援担当

年に一度は、眼科専門医で目の検診をして、症状が出にくい病気をチェックしてもらいましょう。

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
	予防接種担当	☎229-4123
	管理給付担当	☎229-4124
	地域保健担当	☎229-4125
成人健診課		☎229-4126

「ときも健康四字熟語」優秀作品(入選)

は がん いっ しょう
歯 眼 一 生

作者 Smile

自分の歯や眼を一生大切に使う、破顔一笑しましょう!!



- 10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。
- 10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…10月23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回食、歯のケアについて。受講は1回限り。

日時…10月27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6～8か月の子と保護者
 持ち物…母子健康手帳

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24日(火)、午前10時～11時45分(受け付けは、午前9時45分から)
 会場…高階市民センター 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

①～③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、10月9日(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。③で外れた方には10月16日(金)までに連絡。

④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…11月12日(木)、午前11時15分～午後1時(受け付けは、午前11時から) 対象…1歳6か月～3歳の子と保護者 定員…20組(抽選) 経費…1組500円 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を明記し、10月9日(必着)までに健康づくり支援担当。外れた方には、10月16日(金)までに連絡

●ハッピーエンジェル

多胎児を持つ親の会。情報交換と交流の場、妊娠中の方も可。託児あり。当日直接会場。



日時…10月14日、11月11日、12月9日、来年1月13日、2月10日、3月9日、水曜日、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…11月2日(月)、午前10時～11時30分 対象…平成27年5～7月生まれの子と親 問い合わせ…地域保健担当

●プレバパマスクール

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。



日時…11月14日(土)、午前9時15分～11時45分(受け付けは、午前9時から) 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 申し込み…ハガキに催し名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記し、10月9日(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、10月16日(金)までに連絡

●プレママつながり事業・たまごサロン～安産と母乳のはなし～

川越市提案型協働事業。妊娠中から夫婦で出産と子育てのイメージを描き、地域に繋がりをつくります。

日時…11月1日(日)、午前10時～正午 会場…中央公民館 対象…市内在住の初妊婦と夫 定員…先着15組 経費…1組500円 申し込み…10月1日(休)、午前10時から電話で NPO 法人川越子育てネットワーク ☎080-4154-3770 問い合わせ…地域保健担当

●妊産婦歯科健診

日時…11月5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～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、10月9日(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)

●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…11月12日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成25年5～10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、10月9日(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)

●成人歯科健診(健康まつりと同時開催)

日時…11月1日(日)、午前10時15分～午後1時15分 会場…ウエスタ川越 第1会議室 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、10月15日(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)

●健康料理教室

食と健康および調理の基本を学び、調理実習を行います。調理初心者、男性大歓迎!



川越市食生活改善推進協議会と共催。

日時…10月19日～来年1月18日、月曜日(全4回)、午前10時～午後0時30分 対象…市内在住の成人 定員…20人(抽選) 経費…2,000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、10月8日(必着)までに健康づくり支援担当