

●小児慢性特定疾患医療給付手続きのお知らせ

医療給付を継続して受ける場合は、手続きが必要です。

受付期間…5月1日(木)～6月30日(月) 受付場所…健康づくり支援課 問い合わせ…母子保健担当

●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…6月2日(月)、午前10時～11時30分 対象…平成25年12月～同26年2月生まれの子と親 問い合わせ…母子保健担当

●いもっこの会

ダウン症のある子どもを持つ親の情報交換の場。

日時…5～9月(8月は休み)、第2火曜日、午前10時～11時30分 問い合わせ…母子保健担当

●統合失調症家族のつどい

精神障害者家族会「やまぶき会」の紹介とグループワーク。

日時…5月30日(金)、午後1時30分～3時30分 会場…保健所 対象…市内在住で統合失調症の方の家族 定員…先着20人 申し込み…5月1日(木)、午前9時から電話で保健予防課 ☎227-5102

●シェイプアップ運動教室

有酸素運動と筋力アップ運動でメタボ解消のコツをつかむ。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。

日時…6月16日(月)・23日(月)・30日(月)、午前10時～11時30分 対象…市内在住の18歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…5月26日(月)までに電話で成人保健担当

●健康料理教室

食と健康、調理の基本を学ぶ。初心者向け。男性の参加も歓迎。

日時…5月19日～9月8日、月曜日、午前10時～正午(全4回) 対象…市内在住の成人 定員…20人(抽選) 経費…2,800円 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・氏名・電話番号・生年月日を明記し、5月9日(金)(必着)までに健康づくり支援担当

●春を食べよう!

～よい食生活をすすめるための調理実習～
日程・会場…5月12日(月)・21日(水)=北公民館 ▶13日(火)・15日(木)=中央公民館 ▶14日(水)・16日(金)=総合保健センター ▶8日(木)=大東市民センター ▶28日(水)=高階市民センター 時間…午前10時～正午 対象…市内在住の成人 定員…各先着10人 経費…各600円 申し込み…5月1日(木)、午前10時から電話で健康づくり支援担当

●ヘルスアップ運動教室



7～9月の3か月、月4回程度のトレーニングで、自分に合った効果的な運動習慣を身に付ける。運動日程は、初日の体力テストで説明します。対象は、初日と最終日の体力テストに参加できる市内在住の18歳以上。定員は20人(抽選)。

体力テストの実施日時…6月20日(金)・9月30日(火)、午前9時30分～11時30分 申し込み…5月21日(水)までに電話で成人保健担当

平成26年度の若年者健康相談が始まります

～生活習慣に不安があるあなたへ～

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が無料で受けられます。

日時…5月27日(火)、午後1時～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10人 申し込み…5月1日(木)、午前9時から電話で成人健診課(ファクス可。☎225-2817)

●からだうれしい食事教室

①めざせ、減塩の達人! ②めざせ、血液サラサラ!

日時・会場…①5月15日(木)、午前10時～11時30分=南古谷市民センター、②6月6日(金)、午前10時～11時30分=総合保健センター 対象…市内在住の成人 定員…各先着20人 申し込み…5月1日(木)、午前10時から電話で成人保健担当

●はつらつ健口教室

口の機能を高める体操や手入れ方法、口の健康と密接に関わる食事について学ぶ。むせやすい、口の中が渇きやすいなど口に関する悩みがある方向け。

日時…6月6日(金)・20日(金)・7月4日(金)、午前10時～11時30分 会場…霞ヶ関市民センター 対象…市内在住の65歳以上 定員…30人(抽選) 申し込み…5月22日(木)までに電話で成人保健担当

歯と口の健康週間事業

歯ッピーフェスティバル

健康づくり支援担当



日時=6月1日(日)、正午～午後3時 会場=総合保健センター

一般向けコーナー

歯の相談 ▶成人歯科(口の中の細菌チェック、口臭チェック、カミカミチェック、歯みがき指導) ▶保健推進員協議会活動の紹介・健口体操等 ▶食生活改善推進員協議会の展示等 ▶地域活動栄養士 P F C の会によるパネル展示・エプロンシアター等 ▶8020よい歯のコンクールとポスター展の表彰式ほか



子ども向けコーナー

石ころ人形の色ぬり ▶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) ▶指の型とりほか

8020よい歯のコンクール参加者募集

80歳以上(昭和9年3月31日以前生まれ)で自分の歯が20本以上ある方を、「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。過去に受賞した方はご遠慮ください。

定員…先着20人 申し込み…5月1日(木)、午前10時から電話で健康づくり支援担当(ファクス可、5月22日(木)で締め切ります)

市民食育健口講座「広げよう食育の輪!～あなたは何を食べますか?それをどう食べますか?～」

6月は食育推進月間です。味覚を楽しみ、食の役割と大切さを感じてみましょう。講師は栄養学博士・針谷順子さん。

時間…午後0時30分～1時30分 対象…市内在住の成人 定員…先着60人 申し込み…5月1日(木)、午前10時から電話で健康づくり支援担当(ファクス可)

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。
 * 会場について、特に明記がない場合は、総合保健センターが会場です。

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
	母子保健担当	☎229-4125
	成人保健担当	☎229-4124
成人健診課		☎229-4126

「ときも健康川柳」
入選作品(入選)

ラジ友と
手軽な運動
朝の笑み

文化ちゃん
(大袋新田)



- 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。
- 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。通知が届かない場合や受診しない場合は、ご連絡ください。

●2歳児親子歯科健診

ブラッシング指導、フッ化物塗布、おやつについての講話。

日時…6月12日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成23年12月～同24年5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、5月9日(金)(必着)までに母子保健担当(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～

地域活動栄養士PFCの会・総合保健センター共催。弁当箱に料理を詰めて、親子で食事バランスを体験。受講は1回限り。
 日時…6月5日(休)、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…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、5月9日(金)(必着)までに母子保健担当。申し込みをした方は、当日直接会場。外れた方には、5月16日(金)までに連絡

●妊産婦歯科健診

日時…6月30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、5月9日(金)(必着)までに母子保健担当(市ホームページからも可)

●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26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…5月28日(水)、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～七夕のおやつ～

親子で一緒におやつ作り、エプロンシアターや歯磨きの練習など。

日時…6月26日(木)、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、5月9日(金)(必着)までに母子保健担当。申し込みをした方は、当日直接会場。③で外れた方には、5月16日(金)までに連絡。

●マタニティクッキング

～お腹の赤ちゃんすくすくメニュー～

妊娠中の食生活の講話とデモンストレーション。受講は1回限り。

日時…6月18日(水)、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 持ち物…母子健康手帳 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、5月9日(金)(必着)までに母子保健担当。申し込みをした方は、当日直接会場

風しん抗体検査の公費助成が始まりました

予防接種担当

昨年、風しんが流行し、先天性風しん症候群と呼ばれる病気により心臓病、白内障、聴力障害などの障害を持った赤ちゃんが生まれるという報告がありました。



現在、流行は治まりましたが、引き続き注意が必要です。生まれてくる子どもが先天性風しん症候群になるのを防ぐために、自らの風しん抗体価を知り、感染予防対策に努めましょう。

■検査について

採血検査です。希望する方は、市内委託医療機関に予約のうえ、「説明書」と「申込書」を受け取り、検査を受

けてください。なお結果が出るまで数日かかります。
 対象…川越市に住民登録がある、妊娠を希望する女性とそのパートナー

* 過去に風しん抗体検査を受けたことがある方、明らかに風しん予防接種歴がある方、風しんにかかったことがある方を除きます。

実施場所…市内委託医療機関

実施期間…来年3月31日(火)まで

検査費用…1人1回に限り無料

持ち物…健康保険証など(住所・氏名等を確認できるもの)

* 委託医療機関は市ホームページ、市民センター・南連絡所・公民館に配布してあるチラシをご確認ください。