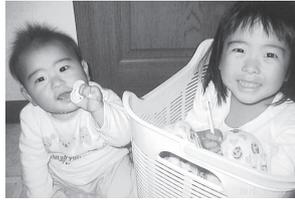




門平倅奈ちゃん
(11か月/並木)
我が家の天使です。



福田蒼介くん
(10か月/豊田町3丁目)

みるお姉ちゃんと歯みがき一緒！



相良弘登くん
(1歳4か月/四都野台)
すべり台一人ですべれるよ！



井手貴久くん
(2歳/露ヶ関東四丁目)
わんぱく盛りのはじける笑顔！

歯の衛生週間事業

歯ッピーフェスティバル

健康づくり支援担当

6月5日(日)、正午～午後3時

総合保健センター

歯の健康に関する正しい情報と知識を身に付けるためのイベントです。

楽しくてためになる催しがたくさん。成人歯科コーナーでは、口の中の細菌を顕微鏡でチェックしたり、気になる口臭を機械で測定したり、ガムをかんで、かむ力を測定したりできます。歯の相談コーナーでは、障害者や高齢者の相談にも応じます。全身の健康に大きくかわかる歯の健康。必要な情報や予防方法を知り、日々の健康づくりに役立ててみませんか。

●コーナー紹介

歯科医師会による成人歯科コーナー・歯の相談コーナー▶保健推進員協議会による健口体操▶食生活改善推進員協議会による展示▶地域活動栄養士 PFCの会によるエプロンシアター▶歯科技工士会による石こう人形の色ぬりなど

●受付時間が決まっている催し * ()内は対象

午後2時まで＝指の型どり(中学生以下)

午後2時30分まで＝フッ素洗口(小学生以上)▶フッ素塗布(3歳～小学生)▶歯磨き指導(どなたでも)



●はつらつ健口教室

乾燥しやすいなど口に関する悩み、口の機能を高める体操・手入れ法、体においしい食事と口の健康について楽しく学ぶ教室。歯科衛生士の個別相談有り。



日時…7月12日(火)・26日(火)・8月2日(火)、午前9時30分～11時 対象…市内在住の65歳以上 定員…20人(抽選) 申し込み…6月28日(火)までに電話で成人保健担当

●ヘルスアップ運動教室

自分に合った効果的な運動習慣を身に付けてみませんか。

内容・日時…オリエンテーション＝6月24日(金)、午前9時30分～正午 運動期間…3か月間(全12回。オリエンテーションで説明) 対象…市内在住の18歳以上 定員…20人(抽選) 申し込み…6月10日(金)までに電話で成人保健担当

●小江戸いきいき倶楽部

タオルやイスを使ったストレッチ、筋力アップ運動、食事・口の健康などの講話。各全10回の教室。

日時・会場…7月13日～11月30日、水曜日、午後1時30分～3時30分＝川鶴公民館▶7月22日～11月18日、金曜日、午前10時～正午＝福原公民館 対象…市内在住の65歳以上 定員…各20人(抽選) 経費…各200円 申し込み…6月24日(金)までに電話で成人保健担当

●女性のための健康教室

助産師・管理栄養士の講話やリフレッシュ体操を通じて、更年期を快適に過ごす方法を学ぶ。

日時…6月21日(火)・28日(火)、午前9時30分～11時30分 対象…市内在住のおおむね64歳以下の女性 定員…先着25人 申し込み…6月1日(火)、午前10時から電話で成人保健担当

●6月1日(水)～12月31日(土)、委託医療機関で実施する個別検診のお知らせ

大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診。受診方法・委託医療機関など、詳しくは健康づくりスケジュール・市ホームページをご覧ください。

問い合わせ…成人健診課

●子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券を発送

市が行うレディース検診、乳がん・子宮がん合同検診、乳がん検診と、委託している医療機関で使用できます。無料クーポン券は、5月下旬に送付します。

6月下旬になってもクーポン券が届かない方、4月21日以降に市内に転入された方は、成人健診課へご連絡ください。

対象…4月20日現在、市内に住所がある次の生年月日に該当する方

■子宮頸がん検診

20歳から40歳まで、5歳ごとに実施。

- ・平成2年4月2日～同3年4月1日
- ・昭和60年4月2日～同61年4月1日
- ・昭和55年4月2日～同56年4月1日
- ・昭和50年4月2日～同51年4月1日
- ・昭和45年4月2日～同46年4月1日

■乳がん検診

40歳から60歳まで、5歳ごとに実施。

- ・昭和45年4月2日～同46年4月1日
- ・昭和40年4月2日～同41年4月1日
- ・昭和35年4月2日～同36年4月1日
- ・昭和30年4月2日～同31年4月1日
- ・昭和25年4月2日～同26年4月1日

●平成23年度成人検診の空き状況

■総合保健センターで実施する8月までの検診…レディース検診(乳がん検診)

■公民館などで実施する集団検診…胃がん検診(9月分のみ)、肺がん検診、乳がん検診

* 検診希望の方はハガキで申し込み。定員になりしだい、受け付け終了。対象・検査項目・費用など、詳しくは健康づくりスケジュール・市ホームページをご覧ください。
問い合わせ…成人健診課

●5月31日は世界禁煙デー、5月31日～6月6日は禁煙週間です この機会に、禁煙してみませんか 健康づくり支援担当

●6月は食育月間、毎月19日は食育の日です 健康づくり支援担当

毎日を元気に過ごすために、食わず嫌いをしないで少しずつでも食べる努力をするなど、食生活を見直してみませんか。

●6月4日～10日は歯の衛生週間です 健康づくり支援担当

鏡を見ると、歯のチェックも忘れずに。歯科健診は定期的に受けましょう。

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 |

からだうれしい食事教室 塩分を減らそう!

血圧や尿酸値が気になる方向け。減塩を無理なくすすめる方法や、バランスの良い食事について考えてみませんか。

日時…6月28日(火)、午前10時～11時30分 対象…市内在住の成人 定員…先着20人 申し込み…6月1日(水)、午前10時から電話で成人保健担当

- 6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。
- 6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。



保健予防課 ☎227-5102

■多重債務&こころの相談会

埼玉弁護士会川越支部の弁護士・同課相談員が相談に応じます。
 日時…6月15日(水)、午前10時～午後3時 会場…保健所 対象…多重債務や心の病がある方と家族 定員…先着10人 経費…無料 申し込み…6月1日(水)、午前9時から電話で同課

■ひきこもりに関する特別相談

日時…6月8日(水)・7月13日(水)・8月10日(水)、午前10時～午後3時
 会場…保健所 対象…市内在住でひきこもりで悩んでいる方と家族 定員…各先着5人 申し込み…6月1日(水)、午前9時から電話で同課

■HIV 即日検査・相談

6月1日～7日は、HIV 検査普及週間です。この機会にエイズ検査を受けてみませんか。申し込みは電話で随時。
 日時…6月4日(土)、午後1時30分～午後3時 会場…保健所

●2歳児親子歯科健診

日時…7月7日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成21年1月～6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、6月10日(金)(必着)までに母子保健担当

●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5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か月～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…7月6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か月～8か月の子と保護者 持ち物…母子健康手帳・離乳食用スプーン

③おやつと歯みがき教室

～七夕のおやつ～
 親子でおやつ作り、エプロンシアターと歯磨きの練習。

日時…7月1日(金)、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～4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の申し込み方法

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、①②は6月30日(木)、③は6月10日(金)(各必着)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、6月17日(金)までに連絡。

●妊婦対象の講座・健診

①プレバママスクール

育児・栄養・歯科など。受講は1回限り。
 日時…7月9日(土)、午前9時15分～11時45分 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)

②妊婦歯科健診

日時…7月14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 定員…20人(抽選)

①②の申し込み方法

往復ハガキに催し名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記し、6月10日(金)(必着)までに母子保健担当

●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…7月4日(月)、午前10時～正午 対象…平成23年1月～3月生まれの子と親

●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。弁当箱に料理を詰めて、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…7月8日(金)、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、6月24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、7月1日(金)までに連絡

ひよこサロン

(小さく生まれた子どもを持つ親の会)
 情報交換・保育士と手遊びなど。
 日時…6月～10月、第3金曜日、午前10時～11時30分
 問い合わせ…母子保健担当

市政にゆづす 小江戸いんぷお 情報アラカルト 市民相談案内 施設情報 子育て情報館 保健・健康 コラム ひとまち