



野村蒼大くん
(6か月/釣場)
足 おいしい?



田村奏美ちゃん
(2歳7か月/釣場新町)
おはながさいたまよ



小山瞭くん
(2歳11か月/伊勢原町2丁目)
みて! みて! シャボン玉できたよ!

●からだうれしい食事教室

～丈夫な骨を作ろう～

骨量が気になる方など、骨粗鬆症を予防するための食生活について。

日時…10月8日(金)、午前10時～11時30分 会場…高階市民センター 対象…市内在住の成人 定員…先着20人 申し込み…9月1日(水)、午前10時から電話で成人保健担当

●メタボリックシンドローム予防教室

糖尿病を含む病態・リスク、歯周病との関係、予防のための生活習慣などについて。講師は、医師・歯科衛生士。



日時…10月8日(金)、午後1時30分～3時30分 対象…市内在住の成人 定員…先着50人 申し込み…9月6日(月)、午前10時から電話・ファクスで成人保健担当

●女性のための健康教室

更年期を快適に過ごすために助産師・管理栄養士の講話、リフレッシュ体操。

日時…9月22日(水)・29日(水)、午後1時30分～3時30分 会場…高階市民センター 対象…市内在住のおおむね64歳までの女性 定員…先着25人 申し込み…9月1日(水)、午前10時から電話で成人保健担当

●潰瘍性大腸炎・クローン病患者家族のつどい

同じ病気で療養している人たちとの情報交換、医師による講義。

日時…10月23日(土)、午後1時30分～3時30分 対象…市内在住の潰瘍性大腸炎・クローン病で療養中の方やその家族 定員…先着50人 申し込み…10月15日(金)までに電話で成人保健担当

●9月はがん征圧月間です 成人健診課

がんは無症状で進行することが多く、早期発見が大切です。市で実施している個別や集団のがん検診、職場のがん検診を定期的に行きましょう。

●結核予防週間(9月24日～30日) 保健予防課 ☎227-5102

日本では、年間約25,000人の新規結核患者が発生しています。決して過去の病気ではありません。2週間以上せき・たん・微熱が続く場合は、医療機関を受診し、胸部レントゲン検査などを受けましょう。

●健康市民大学講座

「広げよう! 食の輪」～家庭・学校・地域でできることを見つけよう～

手話通訳可(9月24日(金)までに要予約)。講師…女子栄養大学専任講師・西村早苗さん 日時…10月9日(土)、午後1時30分～3時 会場…高階南公民館 対象…市内在住の成人 定員…先着100人 申し込み…9月1日(水)、午前10時から電話・ファクスで健康づくり支援担当

●難病医療講演会

～モヤモヤ病を理解するために～

医師による講話や患者家族会を中心とした交流会。

日時…10月6日(水)、午後1時30分～4時30分 会場…保健所 対象…モヤモヤ病(ウイルス動脈輪閉塞症)で療養中の方やその家族 定員…先着50人 申し込み…9月17日(金)までに電話またはファクスで成人保健担当

●川越みんなの健康プラン

中間評価報告書を作成しました

市では、市民の皆さんが主体的に取り組める健康づくりを推進するために「川越みんなの健康プラン(健康日本21・川越市計画)」を策定し、事業を展開しています。



このたび、策定後5年を経過したことから、市と関係団体の健康づくりへの取り組みの現状や課題、今後の取り組み方法を検討し、中間報告としてまとめました。同報告書は、総合保健センター、公民館、図書館、市ホームページで見ることができます。

問い合わせ…健康づくり支援課

●健康づくり運動教室

自分の体力を確認して、楽しく運動を続けてみませんか。



日程	内容
10月 5日(火)	体力テスト
10月15日(金)	オリエンテーション

時間…午前9時30分～正午 運動日程…月4回程度(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…15人(抽選) 持ち物…平成21年4月以降の健康診査の結果(要精密検査または要治療などの方は3か月以内に運動負荷が可能と診断された医師の診断書も必要) 申し込み…9月1日(水)～8日(水)、午前10時～午後4時に電話で成人保健担当

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員協議会主催

日程・会場…9月16日(木)=中央公民館 ▶17日(金)=総合保健センター ▶22日(水)=高階市民センター ▶24日(金)=大東公民館 ▶27日(月)=北公民館 ▶29日(水)=総合保健センター 時間…午前10時～正午 対象…市内在住の成人 定員…各10人(抽選) 経費…各600円 申し込み…ハガキに催し名・希望日・住所・氏名・電話番号を明記し、9月9日(水)(必着)までに健康づくり支援担当(後日、結果を連絡します) 問い合わせ…同協議会・米原民子 ☎231-1945(午後6時以降)

保健・健康

川越市保健所 ☎227-5101(代表)
 〒350-1104 小ケ谷817-1 ☎224-2261(共通)
 総合保健センター ☎224-8611(代表)
 ☎225-1291(共通)
 健康づくり支援課健康づくり支援担当 ☎229-4121
 母子保健担当 ☎229-4125
 成人保健担当 ☎229-4124
 成人健診課 ☎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、あらかじめご相談ください。
- * 手話通訳が必要な方は、参加希望事業名・氏名・ファクス番号を記入のうえご連絡ください。
- * もしも健康相談 受付時間…午前9時～正午・午後1時～4時(土・日曜日、祝・休日を除く)
 妊娠・出産・育児・子供の健康 = ☎224-0712 大人の健康 = ☎224-5263
- * 川越市不妊専門相談センター(鴨田・埼玉医科大学総合医療センター内) 医師による面接相談です(予約電話 ☎228-3410)
- * 特に明記がない場合の会場は、総合保健センターです。

●9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。

●9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。

●妊婦対象の講座・健診

①10月の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。試食有り。受講は1回限り。



日時…10月13日(水)、午前10時～正午(受け付け＝午前9時45分) 対象…妊娠5か月以上 定員…20人(抽選) 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、9月10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、9月17日(金)までに連絡。

②10月の妊婦歯科健診

日時…10月19日(火)、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) 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記し、9月10日(金)(必着)までに母子保健担当

●10月の2歳児親子歯科健診

日時…10月14日(水)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成20年4月～9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、9月10日(金)(必着)までに母子保健担当

●ポリオ生ワクチン予防投与

日程・会場は健康づくりスケジュールで確認し、当日直接会場。

日程…9月21日(火)～10月25日(月) 受付時間…午後1時30分～2時20分 対象…3か月～7歳5か月 持ち物…母子健康手帳、予防接種・健診手帳(予診票)

●育児教室

①10月の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14日(木)、午前10時～11時30分(受け付け＝午前9時45分) 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

②10月のもくもく離乳食教室

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…10月19日(火)、午前10時～11時30分(受け付け＝午前9時45分) 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

③10月の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、エプロンシアターと歯磨きの練習。

日時…10月20日(水)、午前10時～11時45分(受け付け＝午前9時45分) 会場…東部地域ふれあいセンター 対象…2歳6か月～3歳の子と保護者 定員…16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、9月10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、9月17日(金)までに連絡。

●10月の赤ちゃん広場

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…10月4日(月)、午前10時～正午 対象…平成22年4月～6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…9月27日(月)、午前11時15分～午後1時(受け付け＝午前11時) 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、9月13日(月)(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、9月21日(火)までに連絡。

いもっこの会

(ダウン症のある子どもをもつ親の会)

日時…9月14日(火)・10月12日(火)・11月9日(火)・12月14日(火)、午前10時～11時30分

問い合わせ…母子保健担当

●助産師による相談室

～妊娠・出産・育児などの相談～

川越地区助産師会と共催。

日時…10月3日(日)、午前10時～正午(受け付け＝午前11時まで) 会場…高階市民センター 持ち物…母子健康手帳 問い合わせ…同会・宮崎ゆき子 ☎243-4407



学校・職場・地域の仲間と一緒に食事をすると、楽しさやきずなが深まり、「人とのつながり」に良い影響があります。

「同じ釜の飯」を食べた仲間との、食のつながりを大切にしていきましょう。

【川越市食育推進計画】より