

成人

●難病医療相談

神経内科医による医療相談。

日時…5月19日(月)、午後1時30分～
対象…難病および病名が不明で、療養生活に悩んでいる方やその家族など 定員…先着6人 申し込み…5月1日(木)～14日(水)、午前10時～午後5時に電話で総合保健センター成人保健担当

●からだうれしい食事教室

～ バランスのよい食事のすすめ ～

元気に毎日を過ごすための食事の基本や、バランスのよい食事とは何かをいっしょに考えてみませんか。

日時…5月23日(金)、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…5月1日(木)、午前10時から電話で総合保健センター成人保健担当

●体力アップ倶楽部

日常生活の中で、運動を継続して行う方法を身に付けましょう。半年間継続の教室です。

日時…5月16日～11月14日、金曜日(全12回)、午後1時30分～3時 対象…市内在住の65歳以上 定員…25人(抽せん) 申し込み…往復ハガキに教室名、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、5月7日(水)(必着)までに総合保健センター健康増進担当

●健康づくり運動教室

自分の体力を確認してから、自分に合った運動を始めましょう。

日程	内容
5月20日(火)	体力テスト
5月27日(火)	個別相談
6月3日(火)	トレーニング開始(1年間)

時間…午前9時30分～正午(トレーニングは別途通知) 対象…市内在住の18歳以上 持ち物…体力テスト実施前3か月以内の健康診査の結果が、異常なまたは要指導などの方は健康診査の結果▶要精密検査または要治療などの方は健康診査の結果と医師の診断書(運動負

荷が可能と診断を受けている、3か月以内のもの) 定員…20人(抽せん) 申し込み…ハガキに教室名、郵便番号・住所・氏名・年齢・日中連絡が取れる電話番号を明記し、5月7日(水)(必着)までに総合保健センター健康増進担当(5月12日(月)までに電話連絡がない方はご連絡ください)

●はじめて運動教室

運動を始めたい方のための教室。



日時…5月19日(月)、午前10時～11時30分▶27日(火)、午後1時30分～3時 対象…市内在住で他の運動事業に参加していない

18歳以上 定員…各25人(抽せん) 申し込み…往復ハガキに教室名と希望日(ハガキ1枚につき1日)、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、5月7日(水)(必着)までに総合保健センター健康増進担当

●リラックス体操

ヨガを取り入れたリラクゼーション。

日時…5月21日(水)、午後1時30分～3時 対象…市内在住で他の運動事業に参加していない成人 定員…25人(抽せん) 申し込み…往復ハガキに教室名、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、5月7日(水)(必着)までに総合保健センター健康増進担当

●6月の成人歯科健診

日時…6月22日(日)、午後1時～3時 会場…予防歯科センター(三久保町18-3) 対象…市内在住の30歳以上 定員…20人(抽せん) 申し込み…ハガキに健診名、郵便番号・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、5月19日(月)(必着)までに総合保健センター健康増進担当

●健康市民大学講座

第1回公開講座「今日から実践! メタボ予防のらくらく運動法」

動きやすい服装でお越しください。

講師…健康運動指導士・菅野隆さん

日時…5月26日(月)、午後1時30分～3時30分 対象…市内在住の成人 定員…先着100人 申し込み…5月1日(木)、午前10時から電話で総合保健センター健康増進担当

●8020よい歯のコンクール参加者募集

現在80歳以上(昭和3年3月31日以前生まれ)で自分の歯が20本以上ある方を、6月1日(日)に総合保健センターで行われる「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。

定員…先着20人 申し込み…5月7日(水)、午前10時から電話で総合保健センター健康増進担当

●男性料理教室

～ 川越市食生活改善推進員協議会・総合保健センター共催 ～

食と健康および調理の基本を学び、調理実習を行います。

日時…5月20日～来年1月20日、火曜日(全8回)、午前9時30分～午後0時30分 対象…市内在住の男性 定員…20人(抽せん) 経費…5,600円 申し込み…往復ハガキに教室名、郵便番号・住所・氏名・電話番号を明記し、5月7日(水)(必着)までに総合保健センター健康増進担当

●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

日時・会場…5月8日(木)=中央公民館▶9日(金)=大東公民館▶12日(月)=北公民館▶14日(水)=高階市民センター▶27日(火)=総合保健センター、午前10時～正午 対象…市内在住の成人 定員…各10人(抽せん) 経費…各600円 申し込み…ハガキに教室名と希望日、氏名・電話番号を明記し、5月7日(水)(必着)までに総合保健センター健康増進担当 問い合わせ…同協議会・米原民子・TEL231-1945(午後6時以降)

肝炎インターフェロン治療医療費を助成します

県では、B型およびC型肝炎ウイルスの除去を目的として行うインターフェロン治療(保険適用となっているもの)について、医療費の一部を助成しています。4月1日から、総合保健センターでこの申請を受け付けています。詳しくはお尋ねください。

また、県ホームページでもご覧になれます(<http://www.pref.saitama.lg.jp/A04/BU00/kanen/top.html>)。問い合わせ…総合保健センター成人保健担当・TEL229-4124

小江戸いきいき倶楽部

問い合わせ…総合保健センター成人保健担当・TEL229-4124

いつまでも生き生きと元気に暮らせるように、楽しく皆さんの「元気度」を向上させるための教室です(全7回)。運動・食事・口の健康などの講義・実習を行います。

対象…市内在住の65歳以上 定員…各20人(抽せん) 経費…各500円 申し込み…①=5月16日(金)②③=5月30日(金)までに総合保健センター成人保健担当(電話可)

- ①北公民館 日時…6月2日～8月4日、月曜日、午前10時～正午
- ②伊勢原公民館 日時…6月13日～7月25日、金曜日、午後1時30分～3時30分
- ③大東公民館 日時…6月18日～8月6日、水曜日、午後1時30分～3時30分

*ちっちゃな笑顔は休みます。

けんこう

川越市保健所総合保健センター

〒350-1104 小ヶ谷817-1 TEL224-8611 (代表)
 FAX225-1291 (共通)
 母子保健担当 TEL229-4125
 成人保健担当 TEL229-4124
 成人健診担当 TEL229-4126
 健康増進担当 TEL229-4121

- * 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、あらかじめ総合保健センターにご相談ください。
- * 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、ファクスでご連絡ください。
- * もしも健康相談
 TEL224-0712 (妊娠・出産・育児・子どもの健康)
 TEL224-5263 (大人の健康)
 受付時間 午前9時～正午・午後1時～4時
 (土・日曜日、祝日、休日を除く)
- * 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=TEL228-3410)
- * 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。

母子 問い合わせ…母子保健担当

●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。

●育児教室

①6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回かぎり。
 日時…6月20日(金)、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・離乳食用スプーン

②6月の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回かぎり。
 日時…6月6日(金)、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

ポリオ生ワクチン 予防投与

14会場で実施します。日程・会場については、健康づくりスケジュールで確認し、当日直接会場。
 期間…5月21日(水)～6月19日(木)
 受付時間…午後1時30分～2時20分
 対象…3か月～7歳6か月未満
 問い合わせ…総合保健センター母子保健担当・TEL229-4123

③6月のおやつと歯みがき教室

～かぼちゃのおやつ～
 親子でおやつ作り、およびエプロンシッターと歯磨きの練習。
 日時…6月4日(水)、午前10時～11時45分 (受け付け=午前9時45分) 会場…高階市民センター 対象…2歳6か月～4歳未満の子と保護者 定員…20組 (抽せん) 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

ハガキに教室名・住所・子どもの氏名・生年月日・電話番号を明記し、5月9日(金) (必着) までに総合保健センター母子保健担当。申し込みをした方は、当日直接会場。③の申し込みをして外れた方には、5月16日(金)までに連絡します。

●妊婦対象の講座・健診

①6月のプレ・パパママスクール

夫婦でいっしょに、育児・栄養・歯科などについて学びます。受講は1回かぎり。
 日時…6月10日(火)、午前9時15分～11時30分 対象…妊娠5か月以上で、経過良好な初妊婦と夫 定員…25組 (抽せん)



②6月のマタニティクッキング

簡単な調理実習と妊娠中の食生活や歯の健康について。受講は1回かぎり。
 日時…6月17日(火)、午前9時30分～正午 対象…妊娠5か月以上 定員…20人 (抽せん) 持ち物…母子健康手帳・エプロン・歯ブラシ

③6月の妊婦歯科健診

日時…6月3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 (抽せん)
 ①～③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、5月9日(金) (必着) までに総合保健センター母子保健担当。

●6月の2歳児親子歯科健診

日時…6月23日(月)、午後1時～ (受付時間は後日通知) 対象…平成17年12月～同18年5月生まれの子と保護者1人 定員…40組 (抽せん) 申し込み…往復ハガキに健診名・住所・子どもの氏名・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) までに総合保健センター母子保健担当

●6月の赤ちゃん広場

NPO法人川越子育てネットワーク・総合保健センター共催。情報交換と仲間づくり。当日直接会場。参加は1回かぎり。

日時…6月2日(月)、午前10時～正午 対象…平成19年12月～同20年2月生まれの子と保護者

●「平成20年度版健康づくりスケジュール」・41ページの医療機関の訂正

下記の医療機関では、BCG接種は行いません。ほかの予防接種は実施します。

- 小川医院
小川 医院
 脇田本町6-18・TEL246-3131
- 川越西口診療所
 脇田本町11-23・TEL244-0677
- 埼玉病院
さいご 病院
 西小仙波町1丁目8-3・TEL224-5911
- 西内科クリニック
さいない クリニック
 稲荷町18-6・TEL246-7556
- 石井クリニック
いしむく クリニック
 今福467-3・TEL244-6205

問い合わせ…総合保健センター母子保健担当

小児慢性特定疾患医療 給付継続手続きについて

詳しくは、お尋ねください。
 受付期間…5月1日(木)～7月31日(木)
 受付場所…総合保健センター
 問い合わせ…総合保健センター母子保健担当・TEL229-4125