

成人

●脱! メタボ教室

メタボリックシンドロームについての教室。保健師・管理栄養士による講義・情報交換・運動などを行います。

日時…9月5日(水)、午前9時30分～11時30分▶11日(火)、午後1時30分～3時30分▶19日(水)、午後1時30分～3時30分▶27日(火)、午前9時30分～11時30分 対象…市内在住の75歳未満 定員…各先着50人 持ち物…電卓・筆記用具・健康診査などの結果 申し込み…9月3日(月)、午前10時から電話で総合保健センター成人保健担当

●手軽に健康チェック日

身長・体重・腹囲・血圧測定と、初めて参加する方のみ尿検査。保健師が相談に応じます。当日直接会場。



日時…9月7日(金)、午後1時30分～2時30分 対象…市内在住の成人 持ち物…健康手帳 問い合わせ…総合保健センター成人保健担当

●難病医療相談

神経内科医による医療相談です。

日時…9月10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…8月31日(金)、午前10時から9月6日(木)、正午までに電話で総合保健センター成人保健担当

●小江戸歯つらつ教室

歯科医師・歯科衛生士による、歯・口くう内の健康を保つための教室です。

日時…9月28日～12月7日、金曜日(全4回)、午後1時30分～3時 会場…ジョイフル 対象…市内在住の65歳

以上 定員…先着20人 申し込み…9月3日(月)、午前10時から電話で総合保健センター成人保健担当

●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…9月19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・住所・郵便番号・氏名・年齢・電話番号を明記し、9月10日(月)(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
9月18日(火)	体力テスト
9月25日(火)	個別相談
10月1日(月)	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、異常なしま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…先着20人 申し込み…9月3日(月)、午前10時から電話で総合保健センター健康増進担当

●はじめて運動教室

運動を始めたい方のための教室。

日時…9月21日(金)、午後1時30分～3時▶26日(水)、午前10時～11時30分 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・希望日(ハガキ1枚につき1日)・住所・郵便番号・氏名・年齢・電話番号

を明記し、9月10日(月)(必着)までに総合保健センター健康増進担当

●成人歯科健診

日時…10月28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・住所・郵便番号・氏名・生年月日・電話番号を明記し、9月19日(水)(必着)までに総合保健センター健康増進担当

●目の愛護デー 市民健康講座

埼玉県眼科医会、川越市医師会、川越市、(埼)埼玉県腎・アイバンク協会共催。手話通訳あり。当日直接会場。

日時…9月30日(日)、午後1時～4時(開場=午後0時30分) 会場…川越プリンスホテル(新富町1丁目) 対象…市内在住の成人 定員…先着500人 問い合わせ…川越市医師会(TEL222-0794)

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・仲間づくり。当日直接会場。

日時…10月1日(月)、午前10時～正午 対象…5か月くらいまでの子と保護者

問い合わせ…総合保健センター母子保健担当・TEL229-4125

元気な80歳以上の方の「けんこうじまん」を募集します

川越市保健推進員協議会では、第21回川越市健康まつり保健推進員コーナーで展示する、ポスター作成に協力できる方を募集します。所定の用紙に本人の写真を使って、1人1枚作成します。

対象…市内在住で、80歳以上(昭和2年11月10日以前生まれ)または夫婦共に80歳以上の方(1度応募した方はご遠慮ください) 定員…20人程度(抽せん) 申し込み…ハガキに催し名・住所・郵便番号・氏名・生年月日・電話番号を明記し、9月14日(金)(必着)までに総合保健センター健康増進担当

問い合わせ…総合保健センター健康増進担当・TEL229-4121

小江戸いきいき倶楽部

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

①総合保健センター

日時…10月18日～11月29日、木曜日、午後1時30分～3時30分

②高階南公民館

日時…10月31日～12月12日、水曜日、午前9時30分～11時30分

③北公民館

日時…10月22日～12月10日、月曜日(全7回)、午後1時30分～3時30分

④伊勢原公民館

日時…10月17日～12月5日、水曜日(全7回)、午後1時30分～3時30分

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…9月28日(金)までに総合保健センター成人保健担当(電話可) 問い合わせ…総合保健センター成人保健担当・TEL229-4124

*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

●9月の乳幼児相談・母乳育児相談

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。

●10月の2歳児親子歯科健診

日時…10月25日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成17年4月～9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、9月14日(金)(必着)までに総合保健センター母子保健担当

●たのしい食育

PFCの会・総合保健センター共催。弁当箱を使って、食事バランスを体験。日時…10月5日(金)、午前10時30分～11時45分(受け付け=午前10時15分～) 対象…1歳6か月～4歳未満の子と保護者(昨年受講した方は除く) 定員…25組(抽せん) 経費…300円 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・子どもの氏名・生年月日・電話番号を明記し、9月14日(金)(必着)までに総合保健センター母子保健担当

●育児教室・親子の広場

①10月の離乳食教室(初期)

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…10月15日(月)、午前10時～11時30分(受け付け=午前9時45分～) 対象…離乳初期の子と保護者 定員…40組(抽せん) 持ち物…母子健康手帳・離乳食用スプーン

②10月の離乳食教室(中期)

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…10月16日(火)、午前10時～11時30分(受け付け=午前9時45分～) 対象…離乳中期の子と保護者 定員…40組(抽せん) 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 ～秋を感じるおやつ～

親子でいっしょにおやつ作り。エプロンシアターと歯磨きの練習も行います。日時…10月12日(金)、午前10時～11時45分(受け付け=午前9時45分～) 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、9月14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。外れた方には連絡します。

●妊婦対象の健診・体操・講座

①10月のマタニティスクール

もく浴・育児・栄養・歯科・妊婦体操などについて学びます(下記の②～④の事業も含まれます)。

日時…10月11日(木)ほか、午前9時30分～正午(2回目以降の日程は後日選択) 対象…妊娠5か月以上の経過良好な初産婦(「プレ・パパママスクール」受講者を除く) 定員…20人(抽せん)

②10月の妊婦歯科健診

日時…10月11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(抽せん)

③10月のマタニティクッキング

～30分で3品! ヘルシークッキング～ 日時…10月24日(水)、午前10時～11時30分 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

④10月のマタニティ体操

妊婦体操・呼吸法などの実習。ズボンを着用してください。

日時…10月25日(木)、午前9時30分～正午 対象…妊娠6か月以上で、医師から運動制限の指示がない妊婦 定員…20人(抽せん)

⑤10月のプレ・パパママスクール

夫婦でいっしょに、妊娠中の生活や育児について学ぶ、半日コース。受講は1回かぎり。

日時…10月27日(土)、午前9時30分～正午 対象…妊娠6か月以上で、医師から運動制限の指示がない妊婦 定員…20組(抽せん)

①～⑤の申し込み方法

往復ハガキ(③はハガキ)に催し名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記し、9月14日(金)(必着)までに総合保健センター母子保健担当。③の申し込みをした方は、当日直接会場。外れた方には連絡します。

●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。

期間…9月20日(木)～10月17日(水) 受け付け…午後1時30分～2時20分 対象…3か月以上7歳6か月未満

●ジフテリア・破傷風混合(2期) 予防接種

個別接種で実施します。市立小学校の児童は、学校を通じて書類を配付します。それ以外の児童については書類を郵送しますので、母子保健担当に連絡してください。

期間…9月1日(土)～来年1月31日(木) 接種場所…市内委託医療機関 対象…市内在住の小学6年生

いもっこの会

ダウン症のある子どもを持つ親の会

日時…9月25日・10月23日・11月27日・12月25日、火曜日、午前10時～正午

問い合わせ…総合保健センター母子保健担当・TEL229-4125