

# 成人

## ●手軽に健康チェック日

身長・体重・体脂肪率・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**…6月12日(火)、午前10時～11時  
**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

## ●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
6月19日(火)	体力テスト
6月26日(火)	個別相談
7月4日(水)	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**…6月6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

## ●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**…6月20日(水)・27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**…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、6月7日(木)(必着)までに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**…6月20日(水)＝午前10時～11時30分▶28日(木)＝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・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、6月7日(木)(必着)までに総合保健センター健康増進担当

## ●平成19年度施設健(検)診についてのお知らせ

総合保健センターで実施する施設健(検)診のうち、「総合健康診査」「スマイル健康診査」「総合がん検診」「レディース検診(40歳以上)」は、8月末までの予定日がすべて定員となりましたので、受け付けは終了しました。なお、9

月分以降の申し込みについては、健康づくりスケジュールおよび市ホームページをご覧ください。

**問い合わせ**…総合保健センター成人健診担当

## ●個別成人健(検)診

7月1日(日)～11月30日(金)に実施。委託医療機関など、詳しくは健康づくりスケジュールおよび市のホームページをご覧ください。

## ■基本健康診査(40歳以上)

身体計測、血圧測定、尿・血液検査、胸部X線など。対象者には、肝炎ウイルス検診。50歳以上の男性で希望者には、前立腺がん検診。

**経費**…無料(肝炎ウイルス検診は700円。前立腺がん検診は600円) **受診方法**…事前に受診の日時などを委託医療機関に確認し、受診日に住所・氏名・生年月日が確認できる物(健康保険証・運転免許証など)を持って、直接医療機関(食事をとらずに受診してください)

## ■大腸がん検診(40歳以上)

便潜血反応検査。必要に応じて直腸指診。

**経費**…300円 **受診方法**…基本健康診査と同時に受診する方は、受診先の窓口。それ以外の方は、総合保健センターにハガキで申し込み

## ■子宮がん検診(20歳以上)

**経費**…内診・視診・けい部細胞診＝1,000円▶体部細胞診＝700円(50歳以上の希望者のみ) **受診方法**…事前に受診の日時などを委託医療機関に確認し、受診日に住所・氏名・生年月日が確認できる物(健康保険証・運転免許証など)を持って、直接医療機関

\*70歳以上・市民税非課税世帯・生活保護世帯の方は無料です。6月11日(月)以降、受診前に成人健診担当にご連絡く

## 歯ッピーフェスティバル2007

当日直接会場。

**日時**…6月3日(日)、正午～午後3時  
**問い合わせ**…総合保健センター健康増進担当・TEL229-4121

ださい(無料受診券を発行します)。

**問い合わせ**…総合保健センター成人健診担当

## ●7月の成人歯科健診

**日時**…7月8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、6月20日(水)(必着)までに総合保健センター健康増進担当

## ●小江戸元気倶楽部

いつまでも生き生きと元気に暮らすために、楽しく「元気度」をアップさせる教室。運動の実技が中心です。

**日時**…7月5日～9月13日、木曜日、午後1時30分～3時30分 **対象**…市内在住の65歳以上 **定員**…20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、6月22日(金)(必着)までに総合保健センター成人保健担当

## ●第6回健康フォーラム

川越市医師会・川越市共催。テーマは「糖尿病を知ろう!」。手話通訳あり。当日直接会場。

**日時**…6月23日(土)、午後2時～4時(開場は、午後1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400人 **問い合わせ**…川越市医師会・TEL222-0794

## 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**…7月6日(金)＝中央公民館▶11日(水)＝高階公民館、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、6月29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**…同協議会・米原民子  
 TEL231-1945(午後6時以降)

## 精神保健福祉家族教室

統合失調症について、正しい知識や対応のしかたを学びませんか?

**内容・日程**…統合失調症の理解と治療＝7月6日(金)▶障害年金についての話＝13日(金)▶利用できる社会資源＝20日(金)▶家族にできること＝27日(金) **時間**…午後2時～4時 **対象**…市内在住で精神障害者(統合失調症)の家族 **会場**…保健所 **定員**…先着30人 **申し込み**…6月4日(月)、午前9時から電話で同課 **問い合わせ**…保健予防課精神保健担当・TEL227-5102

# 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  
 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

●6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。

●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。

●7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。

日時…7月2日(月)、午前10時～正午  
 対象…5か月くらいまでの子と保護者

●7月の2歳児親子歯科健診  
 日時…7月12日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成17年1

月～6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、6月15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  
 ①7月の離乳食教室(初期)  
 離乳食初期の進め方。受講は1回かぎり。

日時…7月10日(火)、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

②7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…7月13日(金)、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

③7月のおやつと歯みがき教室  
 ～枝豆のおやつ～  
 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。

日時…7月6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、6月15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。

●妊婦対象の体操・講座・健診  
 ①7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…7月14日(土)、午前9時30分～11時30分(受け付け=午前9時15分)  
 対象…妊娠5か月以上の第1子出産予定の夫婦(「マタニティスクール」受講者を除く) 定員…20組(抽せん) 持ち物…母子健康手帳・筆記用具

②7月の妊婦歯科健診  
 日時…7月31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)

③7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…7月11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

④7月のマタニティ体操(マタニティスクールと同時開催)  
 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…7月19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)

①～④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、6月15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。

## 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15日・7月20日・8月17日・9月21日、金曜日、午前10時～正午 対象…小さく生まれた子と、その親  
 問い合わせ…総合保健センター母子保健担当・TEL229-4125

## オレンジの会 (精神保健福祉家族教室OB会)

これまでの精神保健福祉家族教室に参加した方を対象に開催します。日ごろ感じていることなどを、グループで話し合ってみませんか?  
 日時…6月4日(月)、午後1時30分～ 会場…保健所  
 問い合わせ…保健予防課精神保健担当・TEL227-5102

## HIV検査普及週間

6月1日(金)～7日(木)は、「HIV検査普及週間」です。保健所では同週間にちなみ、2日(土)に、「土曜エイズ即日検査・相談事業」を実施します。この機会に、エイズ検査を受けてみませんか。毎月の検査については、18ページをご覧ください。  
 問い合わせ…保健予防課感染症担当・TEL227-5102