

ちっちな笑顔



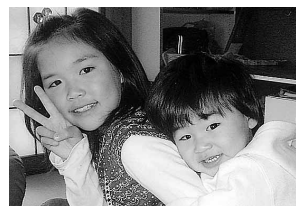
山田乙葉ちゃん
(6か月/砂)
もうすぐハイハイができてうたよ!!



佐原光莉ちゃん
(2歳3か月/寿町二丁目)
公園通いが大好きな光莉です♥



発知莉子ちゃん
(1歳7か月/かわつる三芳野)
クマちゃんね〜んね♥



笠貫舜くん
(2歳5か月/安比奈新田)

華ねえちゃん♥ 大好き♥

成人

●5月の成人歯科健診

日時…5月13日(日)・20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・希望日・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、4月20日(金)(必着)までに総合保健センター健康増進係

●手軽に健康チェック

身長・体重・体脂肪・腹囲・血圧測定、尿検査(初回のみ)、健康相談。当日直接会場。

日時…4月18日(水)、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係

●成人健康相談

身長・体重・体脂肪・腹囲・血圧測定、尿検査(初回のみ)。保健師・在宅介護支援センター職員が、相談に応じます。当日直接会場。

日時…4月12日(木)、午前10時～11時 会場…高階公民館 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係

●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…4月18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・氏名・年齢・電話番号を明記し、4月5日(木)(消印有効)までに総合保健センター健康増進係

●小江戸いきいき倶楽部

運動・栄養・歯科・レクリエーションについての講義と実習。

日時…4月25日～6月6日、水曜日、午後1時30分～3時30分 対象…市内在住の65歳以上 定員…25人(抽せん) 申し込み…往復ハガキに、教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、4月13日(金)(必着)までに総合保健センター成人保健係

*市内5か所の公民館でも、総合保健センターと共催で、同様に開催します。日時など詳しくは、4月25日発行の広報川越をご覧ください。

健康な生活のために、やっぱり大切! 「口腔ケア」



オアシスで行われた「口腔ケア」の講義

介護状態になるのを予防するためには、「口腔ケア」が大切です。「口腔ケア」は、口の中の病気予防や健康保持のため、歯磨きだけでなく、かむ力・飲み込む力を強化し、口の機能を向上させることで、生活の質の向上を目指すものです。特に、舌や頬の筋肉を鍛えると、食べ物などを誤って気管に飲み込むことで起こる肺炎を防ぐことができます。

川越市歯科医師会は、川越市・市社会福祉協議会と、東京医科歯科大学大学院保健衛生学研究科・同大学歯学部口腔保健学科の研究メンバーと協力して、平成17年10月から同18年12月まで、オアシスのデイサービス利用者を対象に、継続的な「口腔ケア」を実施。その結果、健康な生活を送るために「口腔ケア」が重要であることがわかってきました。

●実施した「口腔ケア」の内容

- ①まずは歯科衛生士が口の中の状態を確認
- ②誤飲防止のために、発声練習などの口の体操を実施
- ③歯科衛生士による正しい歯磨きなどの指導

●半年後、1年後には……

食べ物がおいしい!

口の中が乾燥するなどの症状が改善された方は、半年後に

約6割。1年後も、その状態は維持されていました。

硬い物も食べられるように!

半年後には約5割の方の、かむ力が強くなりました。1年後も、その状態は維持されていました。

口腔ケアの意識が向上!

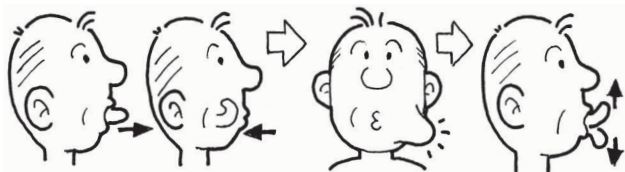
「口腔ケア」を実施した皆さんの多くは、ケアを開始する前と比べて、歯磨きの回数や時間が増えました。

生活の質が向上!

口の中の状態が改善された皆さんは、表情が明るくなり、日々の生活に対する満足度も高くなりました。

●皆さんも実践しましょう

- ①まずは歯科健診。早期の発見・治療が大切です
- ②毎食後にきちんと歯磨き。歯ブラシで舌や頬の内側をマッサージすると、口の中はより清潔になります
- ③下図の、舌の筋肉を鍛える体操をしましょう(各4回ずつ)



- 舌を前へつき出したあと、口の中で小さく丸める。
- 舌で内側から左右の頬を押す。
- 舌を前に出し、上下に動かす。

*総合保健センターでは、「口腔ケア」についての講座などを開催しています。詳しくはお尋ねください。

問い合わせ…総合保健センター健康増進係・TEL229-4121

けんこう

川越市保健所総合保健センター

〒350-1104 小ヶ谷^{おがや}817-1 TEL224-8611 (代表)
FAX225-1291 (共通)
母子保健係 TEL229-4125
成人保健係 TEL229-4124
成人健診係 TEL229-4126
健康増進係 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^{かも}・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…母子保健係

●4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。

●4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・親子の広場

①5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…5月17日(木)、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

②5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

食物アレルギーのある子どもを持つ親の会 (ポッポサークル)

情報交換など。当日直接会場。

日時…4月24日(火)・5月29日(火)・6月29日(金)・7月31日(火)、午前10時～正午

問い合わせ…総合保健センター母子保健係・TEL229-4125

多胎児を持つ親の会 (ハッピーエンジェル)

妊娠中の方歓迎。託児あり。

日時…4月11日・25日・5月9日・23日・6月13日・27日・7月11日・25日、水曜日、午前10時～11時30分 対象…多胎児を持つ親

問い合わせ…総合保健センター母子保健係・TEL229-4125

いて。受講は1回かぎり。

日時…5月22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

③5月のおやつと歯みがき教室

～じゃがいものおやつ～

日時…5月18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、4月13日(金) (必着) までに総合保健センター母子保健係。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。

●5月の2歳児親子歯科健診

日時…5月24日(木)、午後1時～ (受付時間は後日通知) 対象…平成16年11月～同17年4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

予防接種について

三種混合の1期初回の接種間隔

三種混合の1期初回は、3回接種し、それぞれの間隔は3週から8週で行います。8週を越えると有料 (任意接種) です。ご注意ください。

日本脳炎予防接種について

平成17年5月30日から、日本脳炎予防接種は中止しています。今後、危険性の低いワクチンが供給された時点で再開する予定です。再開した場合は、広報川越などでお知らせします。

問い合わせ…総合保健センター母子保健係・TEL229-4123

科健診希望の有無を明記し、4月13日(金) (必着) までに総合保健センター母子保健係

●妊婦対象の体操・講座・健診

①5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…5月2日(水)、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

②5月の妊婦歯科健診

日時…5月15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)

③5月のマタニティクッキング

日時…5月16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

④5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。ズボン着用のうえ、当日直接会場。

日時…5月21日(月)、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 (①は夫婦の氏名)・電話番号・出産予定日を明記し、4月13日(金) (必着) までに総合保健センター母子保健係

●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…5月7日(月)、午前10時～正午 対象…5か月くらいまでの子と保護者