

保健 健康

川越市保健所・総合保健センター 〒350-1104小ケ谷817-1

■川越市保健所	☎227-5101(代表)	☎224-2261
■総合保健センター		☎225-1291
母子保健課	母子保健担当	☎229-4125
健康づくり支援課	健康づくり支援担当	☎229-4121
	地域保健担当	☎229-4120
健康管理課	管理給付担当	☎229-4124
	予防接種担当	☎229-4123
	成人健診担当	☎229-4126



保健・健康
リンク集

日…日時、会…会場、対…対象、定…定員、費…経費、持…持ち物、問…問い合わせ、申…申し込み、ホ…ホームページ
*会場=総合保健センター・経費=無料、当日直接会場の場合は、記載を省略しています。

健診・イベント情報

■9月の乳幼児健診

■10月の乳幼児相談(個別相談のみ要予約)

詳しくは、市☎を確認するかお尋ねください。☎母子保健担当

■ファーストサロン

情報交換、仲間づくりの場

☎10月7日(月)午前10時～11時30分

☎南公民館 ☎市内在住の妊婦とパートナー、1歳未満の子と保護者 ☎10組(抽選)

☎10月2日(火)までに NPO 法人川越子育てネットワーク☎から ☎同ネットワーク☎☎080-9779-8181(祝・休日を除く月～金曜日、午前9時～午後5時)

■たまごサロン

妊娠中・出産後に聴きたい「いのちの話」

☎10月27日(日)午前10時～11時30分

☎ウエスタ川越子育て支援室 ☎市内在住の妊婦とパートナー、おおむね生後5か月までの子と保護者 ☎10組(抽選) ☎10月22日(火)までに NPO 法人川越子育てネットワーク☎から ☎同ネットワーク☎☎080-9779-8181(祝・休日を除く月～金曜日、午前9時～午後5時)

■10月のプレ・パパママスクール

☎10月25日(金)(時間は市☎参照) ☎妊娠5か月以上で経過良好な初妊婦とパートナー ☎30組(選考) ☎9月25日(火)までに電子申請・電話で母子保健担当。選考結果は、10月11日(金)に連絡

■妊産婦歯科健診(受診は1人1回まで)

☎10月24日(木)午後1時～(受付時間は後日通知) ☎妊娠5か月以上の妊婦と産後1年未満の産婦 ☎20人(選考) ☎9月20日(金)までに電子申請・電話で母子保健担当

■就学時健康診断の実施

令和7年度就学予定児童を対象に就学時健康診断を実施します。日程など詳しくは市☎を確認するか、就学予定の市立小学校へお尋ねください。

☎10月1日(火)～11月8日(金)のいずれか1日 ☎各市立小学校 ☎令和7年度就学予定児童 ☎教育指導課 ☎224-5483

■たのしい食育～親子で楽しくおやつづくり～

米粉蒸しパンと野菜スープ作り。地域活動栄養士 PFC の会と共催。

☎9月27日(金)午前10時30分～11時30分(受け付けは午前10時15分から) ☎2歳～6歳の未就学児と保護者1人 ☎10組 ☎費500円 ☎9月13日(金)までに電子申請・電話で健康づくり支援担当

■土曜日開催!ヘルスアップセミナー

運動習慣を身につけて継続的に取り組みたい方向けの全3回の教室。管理栄養士による講話もあります。平日は忙しい方も、健康を目指してみんなで楽しく運動しましょう。参加者全員に、トレーニングチューブを贈呈。

☎9月28日(土)・10月26日(土)・12月7日(土)午前10時～11時30分 ☎ウエスタ川越 ☎市内在住の18歳以上 ☎30人程度(抽選) ☎9月17日(火)までに電子申請・電話で地域保健担当

■かわごえ体力測定会

筋力・バランスなどの体力測定。管理栄養士、歯科衛生士による講話や理学療法士等からの個別アドバイスも受けられます。

☎①10月16日(火)午後1時30分～3時、②10月28日(月)午前9時30分～11時 ☎①=東部地域ふれあいセンター、②=霞ヶ関北小学校多目的ホール ☎市内在住の60歳以上の方 ☎②=屋内履き(スリッパ不可) ☎地域保健担当

■ウォーキング講習会～いつものウォーキングからステップアップ! (初心者歓迎)～

正しいウォーキングに関する講義・実技、健康に関する講話。①、②は同一内容。
☎10月11日(金)①午前10時～正午(受け付けは午前9時30分から)、②午後2時から4時(受け付けは午後1時30分から)
☎保健所 ☎市内在住の18歳以上 ☎各30人(先着) ☎9月2日(月)午前10時から27日(金)午後5時までに電子申請・電話で健康づくり支援担当

■体力アップ倶楽部

全4回の教室。運動に自信がない方は初級、日ごろから運動習慣がある方は中級。4回目

は初級と中級合同でポッチャを実施。

☎①10月23日～12月4日、水曜日ほか(全4回)、午前9時45分～11時30分=初級、②10月24日～12月4日、木曜日ほか(全4回)、午前9時45分～11時30分=中級、③10月29日～12月10日、火曜日(全4回)、午前9時45分～11時30分=初級、④10月30日～12月10日、水曜日ほか(全4回)、午前9時45分～11時30分=中級 ☎①②=ウエスタ川越、③④=高階公民館 ☎市内在住の60歳以上の方 ☎各30人程度(抽選) ☎①②=10月8日(火)、③④=10月15日(火)までに電子申請・電話で地域保健担当

■健康じまんポスター

「わが町のお元気さん」掲載者を募集

健康長寿の秘訣について、写真と文章入りのポスターで紹介。ポスターは健康フェスタ2024や川越市健康まつりなどで展示。☎市内在住のおおむね70歳以上 ☎9月13日(金)までに電話で地域保健担当

お知らせ

■「命の大切さを伝える」鉄道ポスター展

自殺予防週間(9月10日～16日)に合わせ、命の大切さや心身の健康についての理解と安全・安心な鉄道利用を促進するため、市内在学の中・高校生によるポスター展を実施します。

☎9月10日(火)～30日(月) ☎JR 川越駅、東武東上線川越駅、西武新宿線本川越駅等 ☎保健予防課 ☎227-5102

■結核・呼吸器感染症予防週間のお知らせ

9月24日～30日は「結核・呼吸器感染症予防週間」です。令和6年度に結核予防週間と同時期に呼吸器感染症予防週間が新設されました。日本では、年間約1万人の方が新たに結核を発病しています。せき・たん・発熱等の症状が2週間以上続く場合には早めに受診しましょう。また、新型コロナウイルス感染症等の呼吸器感染症への対策も重要です。マスク着用を含む咳エチケット、手洗い、換気等の基本的な感染対策を心掛けましょう。 ☎保健予防課 ☎227-5102

*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、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・ファクス番号をご連絡ください。

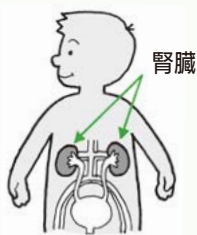


9月は健康増進普及月間です CKD(慢性腎臓病)を知っていますか 地域保健担当

CKD (Chronic Kidney Disease の頭文字)とは慢性腎臓病のことをいいます。腎臓の働きや、CKD について知っていますか？

腎臓のはたらき

腎臓は握りこぶし程度の大きさで、背中側の腰のあたりに左右1個ずつある臓器です。主に血液をろ過して尿を作ることや、血圧の調整、血液中の赤血球をつくるホルモンの分泌をしています。



CKD(慢性腎臓病)とは

腎臓の働きが低下し、腎機能を見る血液検査項目「eGFR」が60未満か、タンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態をいいます。腎臓の働きが低下する要因に、生活習慣病の高血圧症や糖尿病、肥満、喫煙などがあります。CKDの初期には自覚症状がほとんどありません。CKDを放置してしまうと、徐々に腎臓の機能が悪くなり、むくみや貧血が進み、さらに進行すると透析が必要になります。

腎臓の健康を維持するには

もともと腎臓に病気を持っている方は治療を継続しましょう。また、腎臓に異常を指摘されたことがない方も毎年健康診断を受けて異常がないか確認することや、高血圧症や糖尿病を予防し、腎臓の中にある細い血管に負担をかけないことが腎臓の健康には大切です。今年度、健康診断を受けていない方は、まずは予約をして自身の身体の状態を確認してみましょう。

生活習慣病予防講演会 慢性腎臓病～腎臓を守るために、今できること～

国民健康保険課 ☎224-6147

講師はきっかわ内科クリニック院長・

吉川賢さん。川越市腎臓病患者友の会会長・山田誠次さん



から、人工透析の体験談、専門医師等による健康相談等。手話通訳あり。当日は健診結果等を持参してください。

日時…10月1日(火)午前9時20分～11時45分 会場…ウェスタ川越 対象…市内在住・在勤 定員…150人

ひきこもり公開講座 7年間会話のない部屋から出ようと思った背景

保健予防課
☎227-5102

講師はKHJ ジャーナル「たびだち」編集部ライター兼カウンセラー・瀧本裕喜さん。

講師プロフィール

18歳から25歳までの7年間ひきこもる。その間、会話はもちろん、両親と顔を合わせることもさへ一切拒絶。自ら閉ざした部屋の中で、ただひたすら自分自身と向き合う日々。長い長い自問自答の末、ある夜、夢の中に「理想の自分」が現れる。その「理想の自分」との対話がきっかけとなり、部屋から出ることを決意する。



日時…10月22日(火)午後2時～4時 会場…保健所 対象…市内在住 定員…30人 申し込み…9月10日(火)午前9時から電話で保健予防課

休日・夜間診療

事前に電話連絡をしてから受診してください。



	(日)・(祝)・(休)	(月)～(土)
川越市医師会		
夜間休日診療所(内・小)	午前9時～11時 午後1時～3時 午後8時～10時	午後8時～10時
小仙波町2丁目53-1		
☎222-3330		
予防歯科センター(歯)		
* 応急処置のみ	午前9時～	—
三久保町18-3	11時30分	
☎224-3891		

9月の休日当番医

受付時間は、午前9時～午後4時。事前に電話連絡をしてから受診してください。



1日(日)	岸眼科医院(石原町1丁目10-3 ☎223-1900)	眼
8日(日)	林原皮膚科医院(鯨井新田6-1 ☎234-6321)	皮
15日(日)	岸野胃腸科クリニック(新宿町1丁目12-19 ☎247-3900)	胃・外・内・肛
16日(祝)	しらさき川越クリニック(上野田町35-4 ☎220-9900)	内・循内・心外
22日(祝)	渋谷整形外科(天沼新田117-3 ☎232-6377)	整外・リハ
23日(休)	川越救急クリニック(小仙波1049-1 ☎293-5877)	内・小・外・整外・麻・救急
29日(日)	仲皮フ科クリニック(脇田本町13-10 ☎246-0039)	皮

* 休日・夜間診療、休日当番医については保健医療推進課 ☎224-5832 ☎224-7318にお問合せください。