

# ちっちな笑顔



わが家の助さんです

中野佳祐くん  
(11か月/城下町)



吉田陸冬くん  
(6か月/府川)  
カメラ大好き♡



栗原康太くん  
(2歳6か月/脇田本町)  
おでかけ大好き♡、楽しいな



森田樹貴くん  
(2か月/笠幡)  
ビッグベビーです♡



石川洗介くん  
(2歳4か月/上戸)  
パパのニホーム似合う？



内藤真菜美ちゃん  
(2歳4か月/山田)  
お歌が大好きです♡



齊藤瑠璃ちゃん  
(1歳1か月/並木新町)  
お帽子、似合ってます♡



仲敬登くん  
(2歳/新宿町三丁目)  
ボクは甘えん坊子猫だニヤン！

## 成人

### ●手軽に健康チェック

身長・体重・体脂肪・血圧測定、尿検査、健康相談。当日直接会場。

日時…2月16日(金)、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・血圧測定、尿検査。保健師・栄養士・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…2月8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…2月14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

### 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…3月8日(木)=総合保健センター▶9日(金)・14日(水)=中央公民館▶23日(金)=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500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、3月1日(木)(必着)までに総合保健センター健康増進係 問い合わせ…同協議会・米原民子・TEL 231-1945 (午後6時以降)

名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、2月5日(月)(消印有効)までに総合保健センター健康増進係

### ●健康づくり運動教室

日程	内容
2月20日(火)	体力テスト
2月27日(火)	個別相談
3月2日(金)	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(各種運動器具を用いた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…2月1日(休)、午前10時から電話で総合保健センター健康増進係

### ●3月の成人歯科健診

日時…3月4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・氏名・生年月日・電話番号を明記し、2月21日(水)(必着)までに総合保健センター健康増進係

## ノロウイルス感染を予防しましょう

昨年末から、ノロウイルスを原因とする感染性胃腸炎が流行しています。ノロウイルスの特徴を知り、感染予防に努めましょう。

### ●ノロウイルスの特徴

- ・感染力が強く、ごく少量であらゆる年齢層に感染します。
- ・主な症状は下痢やおう吐。感染してから1週間程度は、回復後も便中にウイルスが排せつされます。
- ・基本的にはウイルスに汚染された食品などを摂取して、口からウイルスが入ることにより感染します。
- ・ウイルスは85℃で1分以上加熱することにより感染力を失います。

### ●予防のポイント

#### 手洗いの徹底

手洗いで、ウイルスを除去することができます。石けんと流水で30秒以上洗いましょう(アルコール消毒では、十分な除去はできません)。

#### 食品の取り扱いに注意

食品は中まで十分に加熱しましょう。調理器具などは洗浄・消毒を徹底しましょう。生で食べる食品(野菜・果物など)は流水で洗い、十分に洗浄しましょう。

#### おう吐物の処理は、細心の注意を

処理する際は手袋とマスクを着用し、ペーパータオルなどでふき取ったあとビニール袋に入れ、塩素系消毒剤を加えて処分しましょう。室内で吐いた場合は、部屋の換気を十分に行いましょう。吐いた場所は、塩素系消毒剤で消毒しましょう。

#### 井戸の管理もしっかりと

井戸には消毒設備を設置し、消毒した水を利用しましょう。年に1回程度、水質検査を受け、井戸の水質状態を確認しましょう。

問い合わせ…食品・環境衛生課食品衛生係・TEL227-5103

# 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・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

### ●2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。

### ●2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。

### ●マタニティスクール (3回コース)

日時…2月7日(水)・19日(月)・3月2日(金)、午前9時15分～11時30分 対象…妊娠5か月以上の経過良好な初妊婦 (「プレバママスクール」受講者を除く) 持ち物…母子健康手帳・筆記用具 申し込み…2月7日(水)、午前9時に直接会場

### ●2月のマタニティ体操

妊婦体操・呼吸法などの実習。ズボン着用の上、当日直接会場。

日時…2月9日(金)、午前10時～11時30分 (受け付け=午前9時45分) 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 持ち物…母子健康手帳

### ●3月の2歳児親子歯科健診

日時…3月6日(火)、午後1時～ (受付時間は後日通知) 対象…平成16年9月～同17年2月生まれの子と保護者1人 定員…45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、2月9日(金) (必着) までに総合保健センター母子保健係

### ●3月の妊婦歯科健診

日時…3月15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) 申し込み…往復ハガキに健診名・住所・氏名・生年月日・電話番号・出産予定日を明記し、2月9日(金) (必着) までに総合保健センター母子保健係

## ●育児教室・親子の広場

### ①3月の離乳食教室 (初期)

離乳食初期の進め方。受講は1回がぎり。

日時…3月12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

### ②3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回がぎり。

日時…3月9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

### ③3月のおやつと歯みがき教室

#### ～お花見のおやつ～

日時…3月7日(水)、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

## 臨時職員募集(保健師・助産師)

詳しくは、お尋ねください。

### ①保健師

勤務内容…乳幼児健診・相談業務 対象…保健師の資格を持つ50歳くらいまでの方

### ②助産師

勤務内容…産婦・新生児訪問指導業務など 対象…助産師経験のある50歳くらいまでの方

募集人数…各若干名 (選考) 申し込み…2月16日(金)までに、電話で総合保健センター母子保健係 問い合わせ…総合保健センター母子保健係・TEL229-4125

名・生年月日・電話番号を明記し、2月9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。

### ●3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…3月20日(火)、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 申し込み…ハガキに講座名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記し、2月9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

### ●赤ちゃん広場

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…3月5日(月)、午前10時～正午 対象…5か月くらいまでの子と保護者

## いもっこの会 (ダウン症のある子どもを持つ親の会)

情報交換など。当日直接会場。

日時…2月13日・3月13日・4月24日・5月22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係・TEL229-4125

## 第2回川越市薬剤師会市民フォーラム

手話通訳あり。当日直接会場。

内容・講師…「幸せに、元気になる体質別薬膳」=薬剤師・植松光子さん▶「話題の後発医薬品を考える」=城西大学教授・杉林堅次さん 日時…2月12日(休)、午後1時30分～3時 (開場=午後1時) 会場…川越プリンスホテル (新富町2丁目) 定員…先着300人 問い合わせ…川越市薬剤師会・TEL・FAX241-5266