

成人

●成人健康相談

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・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…10月11日(木)、午前10時～11時
会場…高階南公民館 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…10月12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担当

●メタボリックシンドローム予防教室

メタボリックシンドロームの病態・リスク・予防のための生活習慣などについて、医師・保健師・管理栄養士が講義を行います。

日程・会場…10月19日(金)=総合保健センター▶11月1日(木)=霞ヶ関北公民館▶12月8日(土)=ジョイフル 時間…午後1時30分～4時30分 対象…市内在住の成人 定員…各先着100人 申し込み…10月1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

●潰瘍性大腸炎・クローン病患者家族のつらい

同じ病気で療養している皆さんと、情報交換をしてみませんか？

日時…10月20日(土)、午後2時～4時
対象…市内在住 申し込み…10月1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

●網膜色素変性症患者家族のつらい

同じ病気で療養している皆さんと、情報交換をしてみませんか？

日時…11月16日(金)、午後2時～4時
対象…市内在住 申し込み…10月1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…10月24日(水)・31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、催し名・希望日(ハガキ1枚につき1日)・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、10月10日(水)(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…10月25日(木)・31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)・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、10月10日(水)(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
10月23日(火)	体力テスト
10月30日(火)	個別相談
11月1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…

…10月1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

●11月の成人歯科健診

日時…11月18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・郵便番号・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、10月17日(水)(必着)までに総合保健センター健康増進担当

●健康市民大学講座 第4回公開講座「生き生きライフは歯の健康から ～口臭予防でお口も心もさわやかに～」

講師…東京医科歯科大学大学院教授・川口陽子さん 日時…10月22日(月)、午後1時30分～3時30分 対象…市内在住の成人 定員…先着100人 申し込み…10月1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

●男性料理教室

川越市食生活改善推進員協議会・総合保健センター共催。

日時…10月23日～来年2月26日、火曜日(全5回)、午前9時30分～正午
対象…市内在住の男性 定員…20人(抽せん) 経費…3,000円 申し込み…往復ハガキに教室名・郵便番号・住所・氏名・電話番号を明記し、10月16日(火)(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)。

●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、11月末までの予定日がすべて定員となりましたので、受け付けを終了します。なお、12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

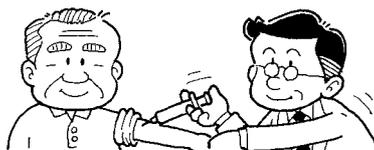
臨時職員(助産師)募集

詳しくは、お尋ねください。
勤務内容…産婦・新生児訪問指導業務など 資格…助産師経験がある50歳くらいまでの方 募集人数…若干名(選考) 申し込み…10月31日(水)までに電話で総合保健センター母子保健担当 問い合わせ…総合保健センター母子保健担当・TEL229-4125

高齢者インフルエンザ予防接種を実施します

今年度もインフルエンザの流行に備え、予防接種を行います。接種する際は、あらかじめ各医療機関に電話で予約をしてください。また、接種当日は保険証を持参してください。

期間…10月15日(月)～来年1月31日(木) 対象…市内に住民登録があり、次のいずれかに該当する方①接種当日65歳以上②心臓・腎臓・呼吸器の機能などに極度の障害がある、接種当日60歳～64歳 接種場所…市内委託医療機関 接種回数…期間内に1回 経費…1,000円(生活保護受給者は無料、受給証を持参) 問い合わせ…総合保健センター母子保健担当・TEL229-4123、または市内委託医療機関



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

●10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。

●10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。

●11月の2歳児親子歯科健診

日時…11月8日(水)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成17年5月～10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、10月12日(金)(必着)までに総合保健センター母子保健担当

●妊婦対象の健診・体操・講座

①11月の妊婦歯科健診

日時…11月6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)

②11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…11月22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)

③11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…11月28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

①～③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、10月12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、10月26日(金)までに連絡します。

●育児教室・親子の広場

①11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…11月13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 持ち物…母子健康手帳・離乳食用スプーン

②11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…11月15日(木)、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 持ち物…母子健康手帳・離乳食用スプーン

③11月のおやつと歯みがき教室 ～りんごのおやつ～

親子でいっしょにおやつ作り、およびエプロンシアターと歯磨きの練習。

日時…11月9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、10月12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。③の申し込みをした方で外れた場合には、10月26日(金)までに連絡します。

●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…11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

●ひよこサロン

情報交換や保育士と手遊びなどを行います。

日時…10月19日・11月16日・12月21日・来年1月18日・2月15日・3月21日、金曜日、午前10時～正午 対象…小さく生まれた子と保護者

●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してみましょう。受講は1回かぎり。

日時…11月16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 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、10月12日(金)(必着)までに総合保健センター母子保健担当

第21回川越市健康まつり

11月11日(日)、午前9時30分～午後2時 総合保健センター

当日直接会場。詳しくは、10月10日発行の広報川越に折り込まれる「すこやかかわごえ」をご覧ください。

オープニングイベント(午前9時30分～) = 小室保育園園児による踊り

セカンドイベント(午前11時30分～正午) = 上戸山王太鼓(児童による和太鼓の演奏)

その他のイベント = 健康・栄養・母乳育児・葉事相談 ▶ フツ素塗布 ▶ ゲームの広場 ▶ 体力チェック ▶ 楽しくリズム体操 ▶ 各種パネル展示など

問い合わせ…総合保健センター健康増進担当・TEL229-4121