

成人

●からだうれしい食事教室

骨粗しょう症を予防するための食生活について。

会場・日時…総合保健センター＝8月19日(水)▶高階公民館＝9月10日(木)、午前10時～11時30分 対象…市内在住の成人 定員…各先着20人 申し込み…8月3日(月)、午前10時から電話で成人保健担当

●これから元気食教室

65歳からの元気なからだづくりをするために、自分に合った食生活について。日時…8月26日・9月9日・30日、水曜日、午前9時30分～11時30分 対象…市内在住の65歳以上 定員…20人(抽選) 申し込み…8月14日(金)までに電話で成人保健担当

●小江戸歯つらつ教室

健康で楽しい生活に欠かせない歯や口の健康を保つための教室。

日時…8月28日(金)・9月25日(金)、午前10時～11時30分 対象…市内在住の65歳以上 定員…20人(抽選) 申し込み…8月14日(金)までに電話で成人保健担当

●メタボリックシンドローム予防教室



医師・歯科衛生士による、予防のための生活習慣などについての講義。

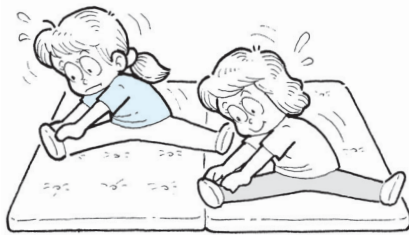
日時…9月11日(金)、午後1時30分～3時30分 会場…東部地域ふれあいセンター 対象…市内在住の成人 定員…先着50人 申し込み…8月3日(金)、午前10時から電話またはファクスで成人保健担当

●8月のリラックス体操

ヨガを取り入れたリラクゼーション。日時…8月21日(金)、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(抽選) 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、8月7日(金)(必着)までに成人保健担当

●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
9月16日(水)	体力テスト
9月24日(木)	オリエンテーション

時間…午前9時30分～正午 運動日程…月4回程度(オリエンテーションで説明) 対象…市内在住の18歳以上 持ち物…平成20年4月以降の健康診査の結果(要精密検査または要治療などの方は、3か月以内に運動負荷が可能と診断された医師の診断書も必要) 定員…20人(抽選) 申し込み…8月3日(月)～7日(金)、午前10時～午後4時に電話で成人保健担当

●難病医療相談

神経内科医による医療相談。日時…9月1日(火)、午後1時15分～ 対象…難病および病名が不明で療養生活に悩んでいる方やその家族など 定員…先着6人 申し込み…8月3日(月)、午前10時から電話で成人保健担当

●元気な80歳以上の方の「健康じまんポスター」を募集

自分自身の元気と健康の秘けつについて、写真と文章で紹介するポスターを作成してみませんか! 第23回川越市健康まつりなどで展示します。対象…市内在住のおおむね80歳以上(一度応募された方はご遠慮ください) 定員…20人程度(抽選) 申し込み…ハガキに催し名・住所・氏名・電話番号を明記し、8月17日(月)までに健康づくり

支援担当(後日、作成方法などを連絡します。)

●川越市食生活改善推進員協議会の催し

①親子料理教室

日時…8月26日(水)、午前10時～正午 対象…小学生と保護者 定員…10組(抽選) 経費…600円

②よい食生活をすすめるための調理実習

日時・会場…9月3日(木)＝中央公民館▶7日(月)＝北公民館▶8日(火)＝総合保健センター▶9日(水)＝高階公民館▶10日(木)＝中央公民館▶11日(金)＝大東公民館▶29日(火)＝総合保健センター、午前10時～正午 対象…市内在住の成人 定員…各10人 経費…各600円

①・②の申し込み方法

ハガキに催し名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を明記し、①＝8月19日(水)、②＝8月26日(水)(各必着)までに健康づくり支援担当(後日、結果を連絡します) 問い合わせ…同協議会・米原民子・TEL231-1945(午後6時以降)

●個別予防接種および個別検診委託医療機関の追加

■ちあきメディカルクリニック(南通町2-3・TEL225-0199)

予防接種(BCG以外)、肝炎ウイルス検診・前立腺がん検診・大腸がん検診を実施

問い合わせ…母子保健担当
成人健診担当

がん検診のご案内

がんは無症状で進行することが多く、早期発見が大切です。市では各種がん検診を実施しています。詳しくは、出張所・公民館などで配布するチラシか、健康づくりスケジュールをご覧ください。また、市のホームページで見ることができます。

問い合わせ…成人健診担当

新型インフルエンザは、一般の医療機関で

新型インフルエンザは、原則として一般の医療機関で診療することになりました。

インフルエンザと思われる症状があるときは、まず、掛かりつけ医にお問い合わせください。

①「当日の受診が可能かどうか」「受診する時間帯に指定があるか」などを確認し、

②受診するときは、マスクを着用するなど、ほかの人にうつさない工夫をお願いします。

なお、川越市発熱電話相談センターは、7月11日で終了しました。

問い合わせ…保健予防課・TEL227-5102・FAX227-5108

けんこう

川越市保健所総合保健センター
〒350-1104 小ケ谷817-1
TEL224-8611 (代表)
FAX225-1291 (共通)

健康づくり支援課健康づくり支援担当 TEL229-4121
母子保健担当 TEL229-4125
成人保健担当 TEL229-4124
成人健診課 TEL229-4126

* 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・子供の健康)
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・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…母子保健担当

●8月の乳幼児相談

健康づくりスケジュールで日程・会場を確認し、母子健康手帳を持ち当日直接会場。

●8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

①9月のはじめまして離乳食教室



離乳食を始める目安や進め方について。受講は1回限り。

日時…9月14日(月)、午前10時～11時30分 (受け付け=午前9時45分) 対象…おおむね4か月～6か月の子と保護者 持ち物…母子健康手帳・離乳食用スプーン

②9月のもぐもぐ離乳食教室

離乳食の情報交換や、2回食などについて。受講は1回限り。

日時…9月4日(金)、午前10時～11時30分 (受け付け=午前9時45分) 対象…おおむね6か月～8か月の子と保護者 持ち物…母子健康手帳・離乳食用スプーン

③9月のおやつと歯みがき教室

～さつまいものおやつ～

親子で一緒におやつ作り、エプロンシスターと歯磨きの練習。

日時…9月11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 (抽選) 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

ハガキに催し名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を明記し、8月14日(金) (必着) までに母子保健担当。申し込みをした方は、当日直接会場。③の申し込みをして外れた方には、8月21日(金) までに連絡します。

●妊婦対象の講座・健診

①9月のプレ・パパママスクール

夫婦と一緒に、育児・栄養・歯科などについて。受講は1回限り。



日時…9月26日(土)、午前9時15分～11時30分 対象…妊娠5か月以上で、経過良好な初妊婦と夫 定員…25組 (抽選)

②9月のマタニティクッキング

簡単な調理実習と妊娠中の食生活や歯の健康について。受講は1回限り。

日時…9月1日(火)、午前9時30分～正午 対象…妊娠5か月以上 定員…20人 (抽選) 持ち物…母子健康手帳・エプロン・歯ブラシ

③9月の妊婦歯科健診

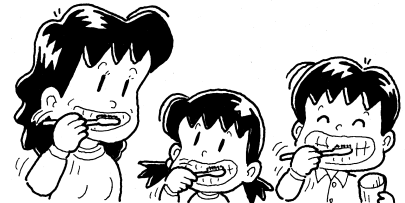
日時…9月9日(水)、午後1時20分～ (受付時間は後日通知) 対象…妊娠5

か月以上 定員…20人 (抽選)

①～③の申し込み方法

往復ハガキに催し名 (1枚1講座)・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記し、8月14日(金) (必着) までに母子保健担当。

●9月の2歳児親子歯科健診



日時…9月10日(木)、午後1時～ (受付時間は後日通知) 対象…平成19年3月～8月生まれの子と保護者1人 定員…40組 (抽選) 申し込み…往復ハガキに健診名・住所・子の氏名・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、8月14日(金) (必着) までに母子保健担当

●9月の赤ちゃん広場

NPO法人川越子育てネットワークと共催。情報交換と仲間づくり。当日直接会場。参加は1回限り。

日時…9月7日(月)、午前10時～正午 対象…平成21年3月～5月生まれの子と保護者

●たのしい食育

PFCの会と共催。弁当箱を使い、食事バランスを体験。子供のみ試食があります。受講は1回限り。

日時・会場…9月4日(金)=東部地域ふれあいセンター▶9月29日(火)=北公民館、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…東部地域ふれあいセンター=16組▶北公民館=25組 (各抽選) 経費…子供1人300円 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を明記し、8月21日(金) (必着) までに母子保健担当

日本脳炎予防接種について

新ワクチンが、使用できるようになりました。接種を希望する方は、お問い合わせください。

問い合わせ…母子保健担当

ポップサークル

(食物アレルギー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…8月25日(火)・9月25日(金)・10月27日(火)・11月27日(金)、午前10時～正午

問い合わせ…母子保健担当