



曾根拓馬くん  
(2歳/寿町一丁目)  
くすくすったいっぱい



河田琉希くん  
(7か月/的場)  
パパの肩へままだ好き!!



まつだ ふうせき  
松田逢介くん  
(5か月/三久保町)  
初めての帽子! 似合うでしょう?



和気玲奈ちゃん  
(8か月/郭町一丁目)  
我が家の宝物です!!



はしもと たいぞう  
橋本大登くん  
(9か月/今福)  
真袋希お兄ちゃんと一緒



たけうち  
武内もえちゃん  
(5か月/田町)  
お兄ちゃんと一緒に☆

●これから元気食教室

65歳からの元気な体づくりをするため、自分に合った食生活について考える。  
日時…11月12日(金)・26日(金)・12月10日(金)、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…10月29日(金)までに電話で成人保健担当

●シェイプアップ運動教室

気になる腹回りをすっきりしたい方、運動が苦手な方向け。有酸素運動と筋力アップで代謝解消のコツをつかむ。



日時…11月12日(金)・19日(金)・26日(金)、午前10時～11時30分 対象…市内在住の18歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…10月22日(金)までに電話で成人保健担当

●成人歯科健診(健康まつりと同時開催)

日時…11月7日(日)、午前10時15分～午後1時15分 対象…市内在住の30歳以上 定員…50人(抽選) 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、10月15日(金)(必着)までに健康づくり支援担当

●健康増進普及月間(9月1日～30日) 健康づくり支援課

生活習慣を見直し、健康寿命(自立して元気に過ごせる期間)を延ばしましょう。

●10月10日は「目の愛護デー」健康づくり支援課

忘れていませんか? 目の健診。あなたの目のために、年に1度は健診を受けましょう。

●個別検診委託医療機関の追加 成人健診課

■きつかわ内科クリニック 大手町13-5 ☎222-0510 肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診を実施。

●健康づくり運動教室

自分の体力を確認して、楽しく運動を続けてみませんか。

日程	内容
11月10日(水)	体力テスト
11月17日(水)	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 定員…15人(抽選) 持ち物…平成21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) 申し込み…10月1日(金)～8日(金)、午前10時～午後4時に電話で成人保健担当

●平成22年度成人検診の空き状況

■総合保健センターで実施する11月までの検診など…レディース検診(乳がん検診)、骨密度測定

■公民館などで実施する集団検診…肺がん検診

申し込み…ハガキで成人健診課(定員になりしたい、受け付け終了)

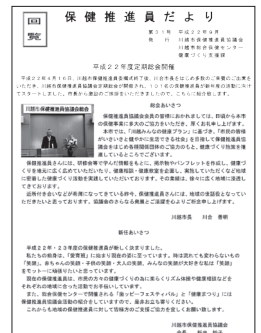
\*対象・検査項目・費用など、詳しくは健康づくりスケジュールまたは市ホームページをご覧ください。

●「保健推進員だより」発行のお知らせ

川越市保健推進員は、市と連携を図りながら地域に根ざした健康づくりを目指して活動しています。

活動内容や健康情報を掲載した「保健推進員だより」は、自治会回覧のほか、総合保健センター、公民館、出張所で配布しています。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…健康づくり支援担当



**動物ふれ愛祭り**  
食品・環境衛生課 ☎227-5103

犬のしつけ方教室、ドッグダンス、動物ふれあい広場、ピエロによる「ゆかいなコンサート」など。

日時…10月24日(日)、午前10時～午後3時 会場…保健所

# 保健・健康

川越市保健所 ☎227-5101(代表)  
 〒350-1104 小ケ谷817-1 ☎224-2261(共通)  
 総合保健センター ☎224-8611(代表)  
 ☎225-1291(共通)  
 健康づくり支援課健康づくり支援担当 ☎229-4121  
 母子保健担当 ☎229-4125  
 成人保健担当 ☎229-4124  
 成人健診課 ☎229-4126

- \* 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ご連絡ください。
- \* もしも健康相談 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)  
 妊娠・出産・育児・子供の健康 = ☎224-0712 大人の健康 = ☎224-5263
- \* 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 ☎228-3410)
- \* 特に明記がない場合の会場は、総合保健センターです。

## ●育児教室

### ①11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…11月16日(火)、午前10時～11時30分(受け付け=午前9時45分) 対象…おむね4か月～6か月の子と保護者 持ち物…母子健康手帳

### ②11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…11月17日(水)、午前10時～11時30分(受け付け=午前9時45分) 対象…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

### ③11月のおやつと歯みがき教室

～新米のおやつ～

親子で一緒におやつ作り、エプロンシアターと歯磨きの練習。

日時…11月12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～3歳の子と保護者 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、10月15日(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で外れた方には、10月22日(金)までに連絡。

## ●10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。

### ●たのしい食育

～親子で学ぼう幼児のお弁当～

地域活動栄養士 PFC の会と共催。弁当箱に料理を詰めて、食事バランスを体験。親子で昼食を食べます。受講は1回限り。

日時…11月18日(木)、午前11時15分～午後1時(受け付け=午前11時) 対象…1歳6か月～3歳の子と保護者 定員…20組(抽選) 経費…1組500円 申し込み…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、11月4日(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。外れた方には、11月11日(木)までに連絡。

### ●妊婦対象の講座・健診

#### ①11月のプレパパママスクール

夫婦で一緒に、育児・栄養・歯科などについて。受講は1回限り。

日時…11月20日(土)、午前9時15分～11時45分 対象…妊娠5か月以上で、経過良好な初妊婦と夫 定員…20組(抽選)

#### ②11月の妊婦歯科健診

日時…11月17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)

#### ①②の申し込み方法

往復ハガキに催し名(1枚1催し)・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記し、10月15日(必着)までに母子保健担当

## 自分のBMI(body mass index)ご存知ですか?

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMIとは、体格指数とって、体重と身長の関係から算出したヒトの肥満度を表した指数です。

日本肥満学会では成人の肥満を判定する指標として、病気になる確立が低いというBMIが22を標準体重としています。

BMIが18.5未満を「やせ」、BMIが25.0以上を「肥満」としています。BMIが25.0以上は、黄色信号。生活習慣病にかかりやすくなります。

市の調査では、20歳代～30歳代は、やせすぎの割合が多く、中高年になると、肥満者の割合が増加しています。心身の健康によい「食」を選択する力を養いましょう。

<川越市食育推進計画より>

## ●11月の2歳児親子歯科健診

日時…11月11日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成20年5月～10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、10月15日(必着)までに母子保健担当

## ●11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…11月1日(月)、午前10時～正午 対象…平成22年5月～7月生まれの子と親

## ●ひよこサロン

(小さく生まれた子どもを持つ親の会)

情報交換、保育士と手遊びなど。日時…10月15日(金)・11月19日(金)・12月17日(金)・来年1月21日(金)、午前10時～正午

問い合わせ…母子保健担当

## インフルエンザ予防接種が始まります

10月から、インフルエンザ予防のための接種が始まります。今年のインフルエンザ予防接種のワクチンは、季節性インフルエンザと新型インフルエンザの双方に効果があります。ワクチンの効果・副反応についてよく理解し、十分に納得したうえで予防接種を受けましょう。

実施医療機関などは、10月10日発行の広報川越に折り込む「すこやかかわごえ」でお知らせします。

問い合わせ…総合保健センター☎224-8611