



山田咲空くん
(3か月/古谷上
三か月になったよ)



清水ゆず葉ちゃん
(1歳6か月/的場)
お外で遊ぶのが大好き♡



内藤千隼くん
(6か月/小堤
八八あそび♡)

●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。月4回程度(来年5月まで)。



日程・内容…
12月7日(火) = 体力テスト▶
14日(火) = オリエンテーション

時間…午前9時30分～正午 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…11月1日(月)～8日(月)、午前10時～午後4時に電話で成人保健担当

●からだうれしい食事教室

めざせ、血液サラサラ! 動脈硬化を予防する食生活について。

日時…11月25日(木)、午前10時～11時30分 対象…市内在住の成人 定員…先着20人 申し込み…11月1日(月)、午前10時から電話で成人保健担当

●健康市民大学講座

予防しよう! 脳卒中と心臓病 ～高血圧の合併症～。手話通訳可(11月12日(金)までに要予約)。

講師…皆川医院医師・皆川真哉さん 日時…11月27日(土)、午後2時～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60人 申し込み…11月1日(月)、午前10時から電話・ファクスで健康づくり支援担当

●日本脳炎第2期予防接種

日本脳炎の予防接種(第2期)が受けられるようになりました。

第1期の3回(初回接種2回、追加接種1回)接種が終わっていない方も第2期の年齢で残りの接種ができます。

接種を希望する方は、母子健康手帳を確認し、市の委託医療機関で接種を受けてください。詳しくは、母子保健担当へ。

対象…市に住民登録、外国人登録のある9歳～12歳 経費…無料

食べちゃおう秋の味覚!

季節の食材を使ってよい食生活をすすめるための調理実習

日程・会場…11月15日(月)=総合保健センター▶18日(木)=中央公民館▶19日(金)=総合保健センター▶24日(水)=高階市民センター▶25日(木)=中央公民館▶26日(金)=大東公民館▶29日(月)=北公民館 時間…午前10時～正午 対象…市内在住の成人 定員…各10人(抽選) 経費…各600円 申し込み…ハガキに催し名・希望日・住所・氏名・電話番号を明記し、11月11日(木)(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…川越市食生活改善推進員協議会・米原民子 231-1945(午後6時以降)

「ダメ。ゼッタイ。」薬物乱用防止

保健総務課 ☎227-5101

医療目的から外れた薬物の使用は、たとえ1回限りでも乱用となり、犯罪です。



現在、乱用されている薬物には麻薬、あへん、大麻、覚せい剤、向精神薬、有機溶剤などがあります。

これらは、自らの意思では使用が止められなくなったり、幻覚などが現れたりする場合があります。薬物乱用は、自らの健康を害し、家族など周りの人に迷惑をかけ、更なる犯罪を誘発し、社会全体にも計り知れない害悪をもたらす非常に危険な行為です。

乱用の結果、一度精神的障害が生じると、治療しても、後遺症が残ることがあります。

薬物乱用は、ダメ。ゼッタイ。

オレンジの会

精神保健福祉家族教室 OB 会

精神保健福祉家族教室に参加した方が対象。NPO 法人サポートあおいの紹介とグループワーク。

日時…11月19日(金)、午後1時30分～3時30分 会場…川越市保健所 問い合わせ…保健予防課 ☎227-5102

●日常生活でできるインフルエンザの予防 健康づくり支援課

ウイルスは、せきやくしゃみで飛び散ります。マスクを付け「せきエチケット」を守り、こまめな手洗い、うがいを徹底しましょう。

●総合保健センター施設成人健(検)診の第3期申し込みが始まります 成人健診課

ハガキで申し込み。11月1日(月)～7日(日)の消印有効。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。

●乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポン券使用はお早めに 成人健診課

有効期限は12月31日(金)。期限内に受診できない場合、クーポンは無効です。年末は医療機関の混雑が予想されます。受診はお早めに。

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。

●妊婦対象の講座・健診

①12月のマタニティクッキング

～お腹の赤ちゃんすくすくメニュー～
 妊娠中の食生活の講話。試食有り。受講は1回限り。

日時…12月10日(金)、午前10時～正午(受け付け＝午前9時45分) 対象…妊娠5か月以上 定員…20人(抽選) 持ち物…母子健康手帳 申し込み…ハガキに催し名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記し、11月12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。外れた方には、11月19日(金)までに連絡。

②12月の妊婦歯科健診

日時…12月1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) 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記し、11月12日(金)(必着)までに母子保健担当。

ハッピーエンジェル

多胎児を持つ親の会。情報交換と交流の場、妊娠中の方も可。託児有り。

日時…11月10日、12月8日、来年1月12日、2月9日、水曜日、午前10時～11時30分

●11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。

●11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。

●12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…12月6日(月)、午前10時～正午 対象…平成22年6月～8月生まれの子と親

●育児教室

①12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…12月13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

②12月のもくもく離乳食教室

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…12月15日(水)、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

③12月のおやつと歯みがき教室

～クリスマスのおやつ～
 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…12月14日(火)、午前10時～11時45分(受け付け＝午前9時45分) 会場…高階市民センター 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、11月12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で外れた方には、11月19日(金)までに連絡。

●助産師による相談室

～妊娠・出産・育児などの相談～
 川越地区助産師会と共催。

日時…12月3日(金)、午後1時～3時(受け付け＝午後2時まで) 持ち物…母子健康手帳 問い合わせ…同会・宮崎ゆき子 ☎243-4407

川越市健康まつり

健康づくり支援担当

オカリナの演奏、獅子舞の演舞、体力チェック、リズム体操、健康・歯・栄養・育児・薬の相談、フッ素塗布など。家族でお越しください。当日直接総合保健センター。

日時…11月7日(日)、午前10時～午後2時

●12月の2歳児親子歯科健診

日時…12月9日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成20年6月～11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、11月12日(金)(必着)までに母子保健担当



食品を購入する際、表示を確認していますか？

食品の表示には、原産地名、原材料名(食品添加物の表示、アレルギー物質を含む食品の表示、遺伝子組み換え食品の表示など)、賞味期限・消費期限、保存方法などいろいろな情報が表示されています。

食品を購入する際は、表示を見る習慣をつけ、適切に選んだり、扱ったりできるよう、これらの情報を活用しましょう。

<川越市食育推進計画より>

