



中島空快くん
(2か月/新富町二丁目)
お姉ちゃんよろしくね!



木野桃芭ちゃん
(5か月/小堤)
おもちゃ 大スキ♡



長嶋悠太くん
(1歳3か月/寺尾)
僕もお話に入れて!

食事のバランス、とれていますか？

食事のとき「主食・主菜・副菜」のバランスを考えていますか？

平成21年に実施した市民アンケートによると「主食・主菜・副菜を食べているか」の質問に「食べている」と回答があったのは、朝食では54.4%、昼食では58.5%、夕食では86.6%でした。5年前の同アンケートに比べると、朝食・昼食・夕食すべてでバランス良く食事をする人が減っています。一番多く減った昼食では6.3ポイント減少しています。また、1人暮らしの方は、家族がいる世帯よりも、主食・主菜・副菜をバランス良く食べていないと答える方が多くなっています。



主食は、ごはん・パン・めん類などで、主にエネルギーの源になります。主菜は、肉・魚・卵・大豆製品などを使った料理で、主にたんぱく質や脂質を摂取できます。副菜は、野菜・海藻・きのこなど、主にビタ

ミン・ミネラル・食物繊維などを摂取できます。

主食・主菜・副菜をバランス良く食べると「体をつくる」「エネルギーのもとになる」「調子を整える」などいろいろな働きをする栄養素をとることができます。また、食べ過ぎや脂質のとり過ぎ、野菜不足などを解消し、生活習慣病の予防に役立ちます。

忙しいときや、1人で食事をとるときなど、つい簡単にすませがちです。家庭の味、旬の味を感じられるように工夫し、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事をとるように心掛けましょう。

【川越みんなの健康プラン中間評価報告より】

400ml献血が必要とされています！

～献血にご協力をいただける方へのお願い～

献血していただいた血液は、献血者ごとに保管され、輸血が必要な方に提供されています。

血液は、たとえ血液型が同じでも一人ひとり微妙に違っているため、輸血を受けた方に、発熱・発疹など多少の副作用が発生する可能性があります。このため、1人の患者に輸血する献血者の数が多くなるほど、副作用発生の可能性が高くなります。

400ml献血は、200ml献血に比べて献血者を少なくできるため、副作用発生の可能性を減少させることができます。献血の際は、献血者の意思を優先したうえで、健康状態について慎重に確認してから採血をしています。

400ml献血への協力をお願いします。

●移動献血車がやってきます 保健総務課 ☎227-5101
日時…12月28日(火)、午前10時～正午・午後1時～3時30分
会場…市役所本庁舎前

●川越献血ルーム「ポケット」(新富町2丁目4-3)
☎0120-049-225

受付時間…午前10時～午後1時・午後2時～5時30分
休業日…年末年始



地産地消



地域で取れたものを地域で消費することを地産地消と言います。

市内では、冬野菜のホウレンソウ、コマツナ、ダイコン、カブなど多く生産されています。農作物の旬は、味も栄養も1年間で一番良い時期です。地場産の野菜コーナーを利用してはいかがでしょうか。

<川越市食育推進計画より>

●年末年始は、飲酒の機会が増えます。自分のペースでゆつくりと、適度な飲酒を心がけましょう 健康づくり支援課

みんなで
応援!!

11月28日(日) 小江戸川越マラソン2010 いよいよスタート!

大会当日の午前8時から正午まで、コースおよび周辺に交通規制が敷かれます。沿道から、ランナーへのご声援をよろしくをお願いします。

小江戸川越マラソン実行委員会事務局(スポーツ振興課) ☎228-0102

保健・健康

川越市保健所 ☎227-5101(代表)
 〒350-1104 小ヶ谷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…埼玉医科大学総合医療センター内(鴨田) 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。

●12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。

●12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。

●妊婦対象の講座・健診

①1月のプレバパマスクール

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…来年1月15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)

②1月の妊婦歯科健診

日時…来年1月31日(月)、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・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記し、12月10日(金)(必着)までに母子保健担当。

ポッポサークル

(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…12月16日(木)・来年1月25日(火)・2月24日(木)・3月17日(木)、午前10時～正午

問い合わせ…母子保健担当

●育児教室

①1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…来年1月20日(木)、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

②1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…来年1月19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

③1月のおやつと歯みがき教室

～お豆のおやつ～
 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…来年1月7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、12月10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、12月17日(金)までに連絡。

●臨時職員募集

保健師・助産師を募集します。
 勤務内容…乳幼児健診・相談、産婦・新生児訪問指導など 対象…就労経験のある50歳くらいまでの方 定員…若干名(選考) 申し込み…12月24日(金)までに電話で母子保健担当

●インフルエンザワクチン費用償還申請受け付け

10月1日から来年3月31日(木)までの間にインフルエンザワクチンを接種した、次に該当する方に接種費用を償還します。
 対象…市・県民税非課税世帯、生活保護受給世帯で、接種後、医療機関窓口で接種費用を支払った方 申請方法…領収書・接種済み証・印鑑・預金通帳を持参し、来年4月8日(金)までに総合保健センター

●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



●1月の2歳児親子歯科健診

日時…来年1月13日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成20年7月～12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、12月10日(金)(必着)までに母子保健担当

●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メタボ解消のコツをつかむ。

日時…来年1月11日(火)・18日(火)・25日(火)、午後1時30分～3時 対象…市内在住の18歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…12月22日(水)までに電話で成人保健担当

●女性のための健康教室

更年期を快適に過ごすために、助産師・管理栄養士の講話や、リフレッシュ体操で理解を深める。

日時…来年1月13日(木)・20日(木)、午後1時30分～3時30分 対象…市内在住のおおむね64歳までの女性 定員…先着25人 申し込み…12月1日(火)、午前10時から電話で成人保健担当

●体力アップ倶楽部

日常生活の中で、運動を継続して行う方法を身に付ける。

日時…来年1月5日～3月23日、水曜日(全12回)、午前10時～11時30分 対象…市内在住の65歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…12月15日(水)までに電話で成人保健担当