

●小江戸いきいき倶楽部

いきいきと暮らすための全10回の教室。タオルやイスを使ったストレッチ、筋力アップ運動、食事・口の健康などの講義。

会場・日時…南古谷公民館=5月17日~9月20日、火曜日、午前10時~正午▶霞ヶ関公民館=5月18日~9月21日、水曜日、午前10時~正午▶高階南公民館=5月24日~9月27日、火曜日、午後1時30分~3時30分 対象…市内在住の65歳以上 定員…各20人(抽選) 経費…各200円 申し込み…4月27日(水)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メタボ解消のコツをつかむ。

日時…5月17日(火)・24日(火)・31日(火)、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成人 定員…25人(抽選) 申し込み…4月26日(火)までに電話で成人保健担当

●犬鑑札・注射済票を付けましょう

犬鑑札・注射済票の飼犬への装着は、狂犬病予防法により義務付けられています。

4月から犬鑑札(写真上)・注射済票(写真下)のデザインを変更します。小型犬にも十分装着可能な大きさ、首輪や胴輪にも縫い付けることが可能です。

飼い主と愛犬のきずな

平成21年度に市内で保護された迷い犬は107頭。そのうち飼い主の元へ帰れたのは51頭でした。犬鑑札・注射済票は、飼い主が愛犬と一緒に暮らす「きずな」にもなります。

問い合わせ…食品・環境衛生課 ☎227-5103

●集団検診の申し込み受付中!

各地区で実施する、集団検診(胃がん検診、結核肺がん検診、子宮がん乳がん合同検診、乳がん検診)の申し込みを受け付けています。定員になりしだい、受け付けを終了します。詳しくは、健康づくりスケジュールで確認してください。

*総合保健センターで実施する健(検)診も申し込みを受け付けています。

問い合わせ…成人健診課

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…5月26日(木)・6月23日(木)・7月28日(木)、午前10時30分~正午

問い合わせ…母子保健担当

●実践!!働く人のこころのセルフ・マネジメント講座

ストレス社会をしなやかに生きるためのこころの自己管理について。

講師…埼玉医科大学総合医療センターメンタルクリニック教授・堀川直史さん 日時…4月27日(水)、午後2時~ 対象…市内在住・在勤 会場…保健所 定員…先着50人 申し込み…4月5日(火)、午前9時から電話で保健予防課 ☎227-5102

●食品安全モニター協力店募集

平成23年度食品安全モニター受入協力店を募集します。

委嘱期間…8月1日(月)~11月30日(水) 応募条件…市内に食品販売施設を有する営業者で、モニターからの指摘や要望などに対する対応結果を3週間以内に保健所に報告でき、来年1月に開催の意見交換会に参加できる方 申し込み…申込用紙(市ホームページからダウンロードできます)に必要事項を記入し、4月8日(金)までに食品・環境衛生課(ファクス可 ☎224-2261)

問い合わせ…同課 ☎227-5103

●出張の理・美容を行う方へお知らせ

4月1日(金)から「出張理・美容に関する届出及び衛生管理に関する要綱」を施行します。出張理・美容を行う理容師・美容師の方は、保健所に事前の届け出が必要になります。要綱は、食品・環境衛生課 ☎227-5103または市ホームページからダウンロードできます。



原田 絢菜ちゃん
1歳7か月 / 砂新田4丁目
いいかも!!♡

●成人歯科健診

日時…5月26日(水)、午後1時15分~(受付時間は後日通知) 対象…市内在住の30歳以上 定員…20人(抽選) 申し込み…ハガキに催し名・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、4月28日(木)(必着)までに健康づくり支援担当

●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…5月18日~7月20日、水曜日(全10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…4月27日(水)までに電話で成人保健担当

大切です! 朝食は「目覚ましスイッチ」

平成21年国民健康・栄養調査結果によると、20歳以上で習慣的に朝食を食べない人のうち、朝食を食べない習慣が小学校から高校生のころ始まったと回答した人は、男性32.7%、女性25.2%でした。

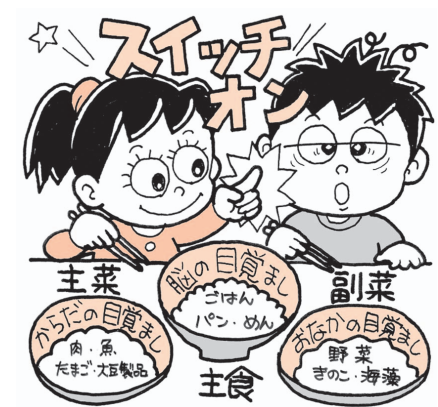
朝食を食べない人は、子供のころから習慣化しているようです。また、平成12年から同20年にかけて、朝食欠食率は各年代とも増加傾向にあります。

川越市でも、朝食を食べていない人の年代別の割合は、20代で36.6%、30代で26.9%。これから親になるであろう世代の朝食欠食率が高く、次世代の子供たちの朝食欠食がさらに増加することも懸念されています。

朝食には、睡眠で低下した体温を上げ、からだを活性化させる重要な役割があります。一方、朝食を抜くと、午前中の活動を支えるだけのエネルギーが不足し、脳が栄養失調状態になり、集中力が欠け、イライラすることが増えます。また、腸の活動が

始まらないため、排便できず、体調がすっきりしないまま登校・出勤して活動することになります。

家庭や地域で朝食について考えてみませんか。充実した1日を送るには、子供のころから毎日朝食を食べる習慣が重要です。バランスの良い朝食で、からだの「目覚ましスイッチ」を入れましょう。



移動採血車がやってきます

保健総務課 ☎227-5101

日時…4月7日(水)、午前10時~正午・午後1時~4時 会場…市役所本庁舎前

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…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。

●4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。

●4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。

●5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…5月9日(月)、午前10時～正午 対象…平成22年11月～同23年1月生まれの子と親

●妊婦対象の講座・健診

①5月のプレバママスクール

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…5月14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)

②5月の妊婦歯科健診

日時…5月25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、4月8日(金)(必着)までに母子保健担当。

●育児教室

①5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…5月13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4か月～6か月の子と保護者 持ち物…母子健康手帳

②5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…5月10日(火)、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

③5月のおやつと歯みがき教室

～こどもの日のおやつ～

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…5月6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、4月27日(水)(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、5月2日(月)までに連絡。

こまぎ 細切れ運動を増やそう



最近、運動不足を感じていませんか? 20～30分の連続した運動時間を取れなくても、細切れの運動を増やし、継続することで健康に効果があります。

まずは「階段を利用する」「通勤や買い物のときに歩く」など生活の中で無理なくできる運動を心がけてみませんか?

「川越みんなの健康プラン」より

●5月の2歳児親子歯科健診

日時…5月12日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成20年11月～同21年4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、4月8日(金)(必着)までに母子保健担当

子宮頸がん予防ワクチン接種に関するお知らせ

ワクチンが全国的に不足しています。下記の方法により接種にご協力をお願いします。

- すでに1回以上接種した方=定められた接種間隔により接種。
- これから接種を希望する方=7月以降(予定)に接種。
- * 今後については、再開時期等が決まりたいお知らせします。
- * 平成22年度に高校1年生相当の女子は、同23年度も無料で接種できます。
- * 平成22年度に高校3年生相当の女子は、同23年度も10,000円の助成を継続します。

健康づくり支援課 ☎224-8611

予防接種を受けましょう

対象者には4月下旬に通知します。

●ジフテリア・破傷風(第2期)の予防接種

下記の方が対象。接種は1回(無料)です。平成11年4月2日～同12年4月1日生まれ

●麻しん風しん予防接種の対象者

下記の方が対象。平成23年度内に限り1回無料で接種できます。

第2期…平成17年4月2日～同18年4月1日生まれ

第3期…平成10年4月2日～同11年4月1日生まれ

第4期…平成5年4月2日～同6年4月1日生まれ

問い合わせ…母子保健担当