

日本脳炎予防接種のお知らせ

問い合わせ…予防接種担当

平成24年度は次の対象者に定期予防接種を受けるように勧めます。該当する方は、接種を検討してください。接種推奨の対象者以外の方でも、予防接種法に定める対象年齢内で、接種間隔を守っていれば、市の委託医療機関で無料で接種できます。対象年齢、接種間隔、委託医療機関など詳細は、健康づくりスケジュールで確認してください。

なお、平成7年6月1日～同19年4月1日生まれの方については、対象年齢が20歳未満に拡大されたことにより、第1期・第2期の未接種分を無料で接種できます。詳しくは、委託医療機関または健康づくり支援課にお尋ねください。

対象者と接種方法

■3歳で、初めて接種する方

標準的なスケジュールで接種。

■4歳で、3歳のときに第1期2回目の接種が終わっている方

第1期2回目接種の約1年後に3回目を接種。

■平成24年度に8歳・9歳・10歳になり、第1期3回目までの接種を受けていない方

①第1期を1回も接種していない場合は、1回目を接種後、6～28日の間隔をおいて2回目を接種。約1年後に3回目を接種。

②第1期の1回目を接種済みの場合は、2回目を接種。その後、6日以上の間隔をおいて3回目を接種。

③第1期の1回目・2回目を接種済みの場合は、3回目を接種。

*②または③に該当しても、第1期の標準的な接種スケジュールの接種間隔をできるだけ守るようにしてください。

日本脳炎予防接種の標準的なスケジュール

第1期(計3回) …3歳のときに1回目接種。6～28日の間をあけて2回目接種。約1年後、3回目接種

第2期(1回) …9歳のときに1回接種

●健康市民大学講座

健康のヒケツは腸内環境にあり!

～ウンチは健康のバロメーター～

ウンチ毎日ちゃんとできていますか? どんなウンチがいいのかなど健康の鍵を握る腸内環境について学びます。託児は6か月～2歳で定員は先着5人。

講師…(独)理化学研究所・^{べん}野義己さん

日時…7月6日(金)、午前10時～11時30分

対象…市内在住の成人 定員…先着100人

申し込み…6月1日(金)、午前10時から電話・ファクスで健康づくり支援担当

●がん検診推進事業のお知らせ

子宮頸がん、乳がん・大腸がん検診の無料クーポン券を、5月下旬に送付します。

6月下旬になってもクーポン券が届かない方、4月21日以降に市内に転入された方は、成人健診課へご連絡ください。

対象…4月20日現在、市内に住所がある次の生年月日に該当する方

■子宮頸がん検診

20歳から40歳まで、5歳ごとに実施。

- ・平成3年4月2日～同4年4月1日
- ・昭和61年4月2日～同62年4月1日
- ・昭和56年4月2日～同57年4月1日
- ・昭和51年4月2日～同52年4月1日
- ・昭和46年4月2日～同47年4月1日

■乳がん検診(女性)・大腸がん健診(男女)

40歳から60歳まで、5歳ごとに実施。

- ・昭和46年4月2日～同47年4月1日
- ・昭和41年4月2日～同42年4月1日
- ・昭和36年4月2日～同37年4月1日
- ・昭和31年4月2日～同32年4月1日
- ・昭和26年4月2日～同27年4月1日

●個別検診のお知らせ

大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん・肝炎ウイルス・歯周疾患の各検診を、6月1日(金)～来年1月31日(木)に委託医療機関で実施します。受診方法・委託医療機関など、詳しくは健康づくりスケジュール・市ホームページをご覧ください。

問い合わせ…成人健診課

●ヘルスアップ運動教室

8月～10月の3か月、月4回程度のトレーニングで、自分に合った効果的な運動習慣を身に付ける。運動日程は、初日のオリエンテーションで説明します。対象は、初日と最終日の体力テストに参加できる市内在住の18歳以上。定員は20人(抽選)。

体力テストの実施日時…7月24日(火)・10月30日(火)、午前9時30分～11時30分

申し込み…6月20日(火)までに電話で成人保健担当

●からだうれしい食事教室

塩分を減らそう!

血圧や尿酸値が気になる方など、無理のない減塩法やバランスの良い食事について。

日時…6月29日(金)、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…6月1日(金)、午前10時から電話で成人保健担当

●不正大麻・けし撲滅運動

6月30日まで不正大麻・けし撲滅運動期間です。不正栽培・自生している大麻や、植えてはいけないけしを発見した場合は、保健所または警察署に連絡してください。

問い合わせ…保健総務課 ☎227-5101

●リズム体操教室(リフレッシュ ヨガ編)

健康づくりボランティア「やまぶき21」と共催。ヨガで心も体もリフレッシュ。託児は6か月～2歳で、定員は15人(抽選)。
日時…6月22日(金)、午前10時～11時30分
対象…市内在住のおおむね40歳までの成人(疾病のある方は事前に相談。妊娠中の方は参加できません) 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、託児希望の方は子の氏名・性別・年齢・子の愛称を明記し、6月8日(金)(必着)までに健康づくり支援担当

食育のすすめ

～6月は食育月間～

健康づくり支援担当

「こ食」という言葉をご存じですか? 一人できびしく食べる「孤食」、家族それぞれが自分の好きな物を食べる「個食」、自分の好きな決まった物しか食べない「固食」、食べる量が少なく、バランスが悪い「小食」、味の濃い食べ物を食べる「濃食」、パンや麺など粉から作られるものばかりを食べる「粉食」などがあります。これらの「こ食」は、最近の食生活で問題になっています。

6月は食育月間です。普段の食生活を振り返ってみましょう。

保健・健康

* 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、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・ファクス番号をご連絡ください。
 * 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。

川越市保健所・総合保健センター 〒350-1104小ヶ谷817-1

■川越市保健所	☎227-5101(代表)	☎224-2261
■総合保健センター	☎224-8611(代表)	☎225-1291
健康づくり支援課	健康づくり支援担当	☎229-4121
	予防接種担当	☎229-4123
	母子保健担当	☎229-4125
	成人保健担当	☎229-4124
成人健診課		☎229-4126

6月1日～7日は、HIV検査普及週間

保健予防課 ☎227-5102

「土曜エイズ即日検査・相談」を受けてみませんか。
 毎月の検査は、市ホームページをご覧ください。
 日時…6月2日(土)、午後1時30分～3時 会場…川越市保健所 経費…無料 申し込み…電話で同課(要予約)

- 6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。
- 6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

①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…6月26日(火)、午前10時～11時30分(受け付けは、午前9時45分から) 対象…おおむね4～6か月の子と保護者 持ち物…母子健康手帳

②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…6月28日(木)、午前10時～11時30分(受け付けは、午前9時45分から) 対象…おおむね6～8か月の子と保護者 持ち物…母子健康手帳



③おやつと歯みがき教室 ～ひんやりおやつ～

親子で一緒におやつ作り、エプロンシアターや歯磨きの練習など。

日時…7月24日(火)、午前10時～11時45分(受け付けは、午前9時45分から) 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、6月8日(金)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、6月15日(金)までに連絡。

●2歳児親子歯科健診

日時…7月5日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成22年1月～6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、6月8日(金)(必着)までに母子保健担当

●妊婦対象の講座・健診

①プレバママスクール

～お腹の赤ちゃんすくすくメニュー～
 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…7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)

②妊婦歯科健診

日時…7月25日(火)、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、6月8日(金)(必着)までに母子保健担当

●ほっぽろサークル

食物アレルギーのある子どもを持つ親の情報交換と仲間づくり。

日時…7月9日(月)、午前10時30分～正午 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、7月2日(月)(必着)までに母子保健担当

●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…6月～10月、第3金曜日、午前10時～11時30分 問い合わせ…母子保健担当

●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。参加は1回限り。当日直接会場。

日時…7月2日(月)、午前10時～11時30分 対象…平成24年1月～3月生まれの子と親

●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、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…7月3日(火)、午前11時15分～午後1時(受け付けは、午前11時から) 対象…1歳6か月～3歳の子と保護者 定員…20組(抽選) 経費…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、6月19日(火)(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6月26日(火)までに連絡

●精神保健福祉家族教室

統合失調症について学ぶ3回コース。
 日程・内容…7月6日(金)＝精神科医による「統合失調症の理解と治療」、7月13日(金)＝保健福祉関係機関職員による「利用できる社会資源」、7月20日(金)＝家族同士の話し合い「家族ができること」 時間…午後2時～4時 会場…保健所 対象…市内在住で統合失調症の方がいる家族 申し込み…6月1日(金)、午前9時から電話で保健予防課 ☎227-5102

●がん検診申し込み受け付け中

施設検診の①胃・肺・大腸がん(8月分)、集団検診の⑤胃がん/⑥肺がん/⑧乳がん。申し込み方法など、詳しくは健康づくりスケジュール・市ホームページをご覧ください。定員になりしだい、受け付け終了。
 問い合わせ…成人健診課

市民公開講座

問い合わせ…成人健診課

地域がん診療連携拠点病院である埼玉医科大学総合医療センターによる公開講座。国立がん研究センター・桑原節子さんの特別公演ほか。

内容…特別講演「がん治療を栄養・食事でサポートーがん患者さんが健やかに過ごすためにー」、ミニ講演「食事を味わうことの喜びを一患者さんへの食事支援について」「栄養と運動ーリハビリテーションの視点からー」 日時…7月7日(土)、午後2時～4時30分 会場…かわごえクリニック(脇田本町) 定員…先着100人 経費…無料 申し込み…6月1日(金)から電話で同大学総合医療センター☎228-3455(月～金曜日・午前9時～午後5時)

市政にゆづす
 小江戸いんぷお
 情報アラカルト
 市民相談案内
 施設情報
 子育て情報館
 保健・健康
 コラム
 ひこまち