

●ヘルスアップ運動教室



10～12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ます。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。

体力テストの実施日時…9月18日(火)・12月25日(火)、午前9時30分～11時30分
定員…20人(抽選) **申し込み**…8月22日(水)までに電話で成人保健担当

●これからだ元気食教室

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…9月7日(金)・21日(金)・10月5日(金)、午後1時30分～3時30分 **会場**…高階南公民館 **対象**…市内在住の65歳以上 **定員**…15人(抽選) **申し込み**…8月22日(水)までに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…10月5日～12月14日、金曜日(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**…9月14日(金)までに電話で成人保健担当

●小江戸いきいき倶楽部

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。各全10回の教室。

会場・日時…①霞ヶ関公民館＝9月12日～来年1月23日、水曜日、午後1時30分～3時30分、②古谷公民館＝9月18日～来年1月22日、火曜日、午前10時～正午、③川鶴公民館＝10月15日～来年3月4日、月曜日、午後1時30分～3時30分、④南古谷公民館＝10月16日～来年2月19日、火曜日、午後1時30分～3時30分、⑤福原公民館＝10月24日～来年3月6日、水曜日、午前10時～正午 **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**…①②は8月24日(金)、③④⑤は9月26日(水)までに電話で成人保健担当

●からだうれしい食事教室

①カロリー摂りすぎていませんか？

血糖値が気になる方など、糖尿病を予防するための食生活について。

②丈夫な骨をいつまでも

骨密度が気になる方など、カルシウムをアップさせる食生活について。

日時…①8月29日(水)、午前10時～11時30分、②9月13日(木)、午前10時～11時30分 **対象**…市内在住の成人 **定員**…各先着20人 **申し込み**…8月1日(水)、午前10時から電話で成人保健担当

いのち 生命のメッセージ展

保健予防課 回227-5102

「命の重さ、尊さ」を訴え、「未来の命」を守ることを目的としたアート展です。事故や犯罪などに巻き込まれ、理不尽に奪われた命。そんな犠牲者一人ひとりの等身大の人型と、遺品の靴を展示します。靴は生きた証の象徴です。人型には一人ひとりの素顔や、遺された家族のつづったメッセージが添えられています。この機会に、命の大切さと重さを再認識してみませんか。

当日は、社会福祉協議会・健康づくり支援課との共催で、映画「育子からの手紙」の鑑賞会(字幕・音声ガイド付き)、健康よろず案内所の開設も行います。
日程…9月1日(土) **時間**…生命のメッセージ展・健康よろず案内所＝午前9時～午後4時30分▶映画鑑賞会＝午前10時～、午後1時30分～ **会場**…総合福祉センター **定員**…映画鑑賞会のみ各先着200人

●難病医療講演会「潰瘍性大腸炎と上手につきあっていくために」

医師と管理栄養士による講話。

日時…9月29日(土)、午後1時30分～4時 **対象**…潰瘍性大腸炎で療養中の方と家族 **定員**…先着50人 **申し込み**…9月14日(金)までに電話・ファクスで成人保健担当

●統合失調症家族の集い

精神障害者家族会「やまぶき会」の紹介とグループワーク。

日時…8月31日(金)、午後1時30分～3時30分 **会場**…保健所 **対象**…市内在住で統合失調症の方の家族 **定員**…先着20人 **申し込み**…8月1日(水)、午前9時から電話で保健予防課 回227-5102

●がん検診(第2期)受け付けが始まります

①胃・肺・大腸がん検診、②胃・肺・大腸・乳がん検診、③乳がん検診、④骨密度検診。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。

対象…40歳以上の市民(②③は女性のみ、④は18歳以上) **申し込み**…ハガキで成人健診課(7月25日(水)～8月7日(火)消印有効)

●飼い主の皆さん、守っていますか！

犬や猫などのペットの飼い主と、周辺住民のトラブルは、その原因が飼い主のモラルやマナーにあるケースがほとんどです。次の事を守って、地域社会との共存に努めましょう。また、市ではペットの飼い方についての相談も受け付けています。

犬の放し飼いは禁止…公園や河川敷などでも同様です

野良猫への無責任な餌やりはしない…無制限な繁殖の原因です

周辺に迷惑をかけない…鳴き声やふん尿などに注意しましょう

避妊・去勢手術等の繁殖制限処置を行う…飼う頭数の適正化に努めましょう

責任を持って飼ひ続ける…寿命を迎えるまで適正に飼ひ続けられるかどうか、飼う前によく考えましょう

問い合わせ…食品・環境衛生課 回227-5103

●夏休みに予防接種を受けましょう!!

無料で接種を受けられる医療機関(市の委託医療機関)は、「健康づくりスケジュール」で確認してください。予防接種を受ける際には、母子健康手帳と予防接種の予診票を持参してください。

◎子宮頸がん予防ワクチン、麻しん・風しん(1期・2期)、日本脳炎(1期)の予診票…市民課、出張所、連絡所、健康づくり支援課で配布

◎麻しん・風しん(3期・4期)、ジフテリア・破傷風(2期)の予診票…予防接種担当にお尋ねください

■予防接種の対象など

①子宮頸がん予防ワクチン

来年3月31日までに、接種を終了しないと、今年度の接種費用の助成を受けることはできません。規定の回数(3回)を接種するためには、最低でも6か月かかります。接種を希望する方は、今年度の助成を受けるため、夏休み中に接種を開始しましょう。
対象…中学1年生～高校1年生に相当する年齢の女子(平成8年4月2日～同12年4月1日生まれ)

*来年度の助成対象は未定です。

②麻しん・風しん

対象…第1期＝1歳以上2歳未満▶第2期＝来年4月に小学校に就学する方(平成18年4月2日～同19年4月1日生まれ)▶第3期…中学1年生相当年齢の方(平成11年4月2日～同12年4月1日生まれ)▶第4期…高校3年生相当年齢の方(平成6年4月2日～同7年4月1日生まれ)

③ジフテリア・破傷風(2期)

今年度は4月に、小学6年生相当年齢の方(平成12年4月2日～同13年4月1日生まれ)に個別通知を送付しています。

対象…11歳以上13歳未満

④日本脳炎(1期)

平成7年6月1日～同19年4月1日生まれの方は、20歳未満まで接種できます。接種間隔など詳しくは、健康づくりスケジュールを確認してください。

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

特定不妊治療支援事業助成金 母子保健担当

特定不妊治療(体外受精・顕微授精)を受けた方を対象に、治療費を助成しています。要件など詳しくはお尋ねください。また、不妊専門相談センター(埼玉医科大学総合医療センター)では、毎週火曜日の午後5時から、専門医による相談を行っています。事前に電話で予約(☎228-3410)してください。経費は無料です。

- 8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。
- 8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…8月22日(水)、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か月～6か月と保護者 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…8月27日(月)、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か月～8か月と保護者 持ち物…母子健康手帳

③おやつと歯みがき教室

～ハロウィンのおやつ～

親子で一緒におやつ作り、エプロンシスターと歯磨きの練習など。

日時…9月19日(水)、午前10時～11時45分(受け付けは、午前9時45分から) 会場…高階市民センター 対象…2歳6か月～3歳と保護者 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、8月10日(金)(各必着)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、8月24日(金)までに連絡。

●ポップサークル(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、当日直接同センター。日時…9月4日(火)、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、8月28日(火)(必着)までに母子保健担当

●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。当日直接会場。参加は1回限り。

日時…9月3日(月)、午前10時～正午 対象…平成24年3月～5月生まれと親

●2歳児親子歯科健診

歯科健診、ブラッシング指導、おやつについての講話。

日時…9月6日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成22年3月～8月生まれと保護者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、8月10日(金)(必着)までに母子保健担当

●妊婦対象の講座・健診

①プレパママスクール

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…9月8日(土)、午前9時15分～11時45分(受け付けは、午前9時から) 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…9月24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(1枚1催し)・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記し、8月10日(金)(必着)までに母子保健担当

●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…9月11日(火)、午前11時15分～午後1時(受付＝午前11時～) 対象…1歳6か月～3歳と保護者 定員…20組(抽選) 経費…500円 持ち物…母子健康手帳 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を明記し、8月17日(金)(必着)までに母子保健担当

●健康市民大学講座

「家庭でできるお灸教室」

鍼灸師・高橋雅明さんによる、新陳代謝を活発にし体調を整える方法について。6か月～2歳の託児あり(先着5人)。

日時…8月28日(火)、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…8月1日(水)、午前10時から電話・ファクスで健康づくり支援担当

●80歳以上の「健康じゃんポスター」募集

自分の元気と健康の秘けつを写真と文章で紹介するポスターを作成しませんか!健康まつりなどで展示します。

対象…市内在住のおおむね80歳以上(一度応募した方はご遠慮ください) 定員…20人程度(抽選) 申し込み…ハガキに催し名・住所・氏名・電話番号を明記し、8月17日(金)までに健康づくり支援担当(後日、作成方法などを連絡します。)

●脱法ハーブに注意!!

最近、合法ハーブと称して、薬物を含むお香等が販売されています。使用した場合、吐き気や意識障害などの症状が出るだけでなく、最悪の場合死亡する恐れもある、大変危険なものです。また、麻薬などの違法薬物が含まれていることもあります。絶対に手を出さないでください。

問い合わせ…保健総務課 ☎227-5101

●献血にご協力ください

■移動採血車がやってきます

日時…8月16日(木)、午前10時～正午▶午後1時～4時 会場…市役所本庁舎前

■献血ルームでいつでも献血

川越クレアモール献血ルーム(脇田町4-2川越モディ4F☎0120-049-225)をご利用ください。

受付時間…全血献血＝午前10時～午後1時、午後2時～5時30分▶成分献血＝午前10時～午後0時30分、午後2時～4時30分 休業日…年末年始

問い合わせ…保健総務課 ☎227-5101

●食中毒予防街頭キャンペーン

川越市保健所管内食品衛生協会と共催。日時…8月2日(木)、午前10時～11時 会場…川越駅東口クレアモール入り口～丸広百貨店付近 問い合わせ…食品・環境衛生課 ☎227-5103

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 ひとまち