

ポリオの予防接種が変わります！

9月1日からポリオの定期予防接種に使用するワクチンが、経口生ポリオワクチンから不活化ポリオワクチンに切り替わります。

助成対象…次のすべてに該当する方の初回接種(経口生ポリオワクチンを含め通算で3回目までの接種)

- 市の住民基本台帳に登録のある生後3か月から7歳6か月未満の方
- 経口生ポリオワクチンの投与をまったく受けていない方または1回しか受けていない方

*追加接種(通算で4回目の接種)は任意の予防接種です。現在、国内臨床試験を実施中で、データが整い次第、定期の予防接種となる予定です。

*経口生ポリオワクチンは任意の予防接種となりますので、市からの助成はなくなります。

接種場所…市の個別予防接種委託医療機関(健康づくりスケジュールで確認)

経費…無料(市が指定する接種回数と間隔を満たさない場合は有料)

持ち物…母子健康手帳、予診票、説明書

*予診票と説明書は、市民課、出張所・連絡所、健康づくり支援課で配布します。

接種回数・間隔…説明書で確認してください

問い合わせ…予防接種担当

集団予防接種の取りやめ

「健康づくりスケジュール」などでお知らせした9月と10月の集団予防接種は、ワクチンの切り替えに伴い取りやめます。

4種混合ワクチンを待たないで！

9月1日から導入されるワクチンは、単独の不活化ポリオワクチンです。ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオワクチンの4種混合ワクチンの導入日は現時点では未定です。疾病に対し免疫のない状態が続くことは望ましいことではありませんので、対象月齢になったら、3種混合ワクチンと単独の不活化ポリオワクチンを接種してください。

●夏の疲れを回復しよう！

～よい食生活をすすめるための調理実習～

日時・会場…9月10日(月)=北公民館▶11日(火)・13日(木)=中央公民館▶19日(水)・28日(金)=総合保健センター▶20日(木)=大東公民館▶26日(水)=高階市民センター、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**…ハガキに教室名と希望日、氏名・電話番号を明記し、9月7日(金)(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)

●ヘルスアップ運動教室

11～1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。定員は20人(抽選)。

体力テストの実施日時…10月23日(火)・来年1月29日(火)、午前9時30分～11時30分 **申し込み**…9月19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

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。

日時…10月11日(木)、午前10時～11時30分 **会場**…南古谷公民館 **対象**…市内在住の成人 **定員**…先着20人 **申し込み**…9月3日(月)、午前10時から電話で成人保健担当

●難病医療講演会「強皮症・皮膚筋炎・多発性筋炎と痛みについて」

医師による講話。病気と上手につきあっていくための方法を学ぶ。

日時…10月28日(日)、午後1時30分～3時 **対象**…強皮症・皮膚筋炎・多発性筋炎で療養中の方やその家族等 **定員**…先着100人 **申し込み**…9月3日(月)、午前9時から電話・ファクスで成人保健担当

●若年者健康相談

身体測定、血圧測定など。医師による生活習慣病予防のための相談。

日時…9月18日(火)、10月23日(火)、11月20日(火)、午後1時～4時 **対象**…市内在住の18～39歳(通院治療中の方を除く) **定員**…各先着12人 **申し込み**…9月3日(月)、午前9時から電話で成人健診課(ファクス可)☎225-2817)

●女性の健康講座

更年期を「好年期」に変えよう！

助産師・管理栄養士の講話や健康運動指導士による骨盤底筋運動・リフレッシュ体操を通じて、更年期を健康でいきいきと過ごすための方法を学ぶ。

日時…10月3日～24日、水曜日(全4回)、午前10時～11時30分 **対象**…市内在住のおおむね64歳以下の女性 **定員**…先着25人 **申し込み**…9月3日(月)、午前10時から電話で成人保健担当

●ときも運動教室

年を重ねても介護を必要としない生活を送るための、ストレッチや筋力トレーニングなど。市内9か所で実施。

日程…週2回、3か月間 **対象**…基本チェックリストで介護予防が必要と判断された市内在住の65歳以上 **問い合わせ**…高齢者いきがい課☎224-5809



●結核予防週間(9月24日～30日) 保健予防課 ☎227-5102

日本では、年間約23,000人の新規結核患者が発生しています。結核は、決して過去の病気ではありません。2週間以上せき・たん・発熱などの症状が続く場合は、医療機関を受診し、胸部レントゲン検査などを受けましょう。

●こころの疲労度チェックシートを配布します 保健予防課 ☎227-5102

自殺はさまざまな要因が複雑に関係して、心理的に追い込まれた末の死です。市では、自殺予防対策として、9月1日から出張所・連絡所、公民館等で「こころの疲労度チェックシート」を配布します。なくなり次第終了。疲れたこころの危険信号に早めに気付きましょう。

●9月はがん征圧月間です 成人健診課

がんは無症状で進行することが多く、早期発見が大切です。定期的に検診を受けましょう。市では各種がん検診を実施しています。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で確認してください。

●がん検診(個別)実施項目の追加 成人健診課

■愛和病院 古谷上983-1☎235-8811 乳がん検診・大腸がん検診を追加。

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

小江戸動物ふれ愛まつり

10月7日(日)、午前10時～午後3時

食品・環境衛生課 ☎227-5103

犬のしつけ方教室、動物ふれあい広場、ポニー乗馬、警察犬訓練デモンストレーション。各コーナーは、無料で参加できます。当日直接保健所。

- 9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。
- 9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。

●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など。

日時…10月11日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成22年4～9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、9月14日(金)(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。参加は1回限り。当日直接会場。

日時…10月1日(月)、午前10時～11時30分 対象…平成24年4月～6月生まれの子と親

●妊婦対象の講座・健診

①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とデモンストレーション。受講は1回限り。

日時…10月25日(木)、午前10時～正午(受け付けは午前9時45分から) 対象…妊娠5か月以上 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、9月14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

②妊婦歯科健診

日時…10月30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) 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、9月14日(金)(必着)までに母子保健担当

●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…9月25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…9月26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～新米のおやつ～

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…10月23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、9月14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、9月21日(金)までに連絡。

●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。託児あり。

日時…10月10日、11月7日、12月12日、来年1月9日、2月13日、3月13日、水曜日、午前10時～11時30分 問い合わせ…母子保健担当

リズム体操教室

Happy times together

～幸せな日をご一緒に～

健康づくりボランティア「やまぶき21」と共催。リズム体操で、心も体もリフレッシュ。託児は6か月～2歳で、定員15人(抽選)。日時…10月25日(木)、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、10月5日(金)(必着)までに健康づくり支援担当

●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、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。母子健康手帳持参。

日時…10月18日(木)、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…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、9月21日(金)(必着)までに母子保健担当

食育のすすめ(学童期編) 「食との関わりを大切に」

健康づくり支援担当

学童期は、社会性が生まれ、生活習慣が確立する時期です。食卓に「行事食」や「郷土料理」を取り入れ、日本の文化や地域の生活を感じられるようにしましょう。

また、食卓に旬の食材や地元の野菜を取り

入れ食の「大切さ」や食べ物の「いのち」についても家族で考える機会を作ってみましょう。子どもに食事に関するマナーを伝えることも、一緒に食事をする相手への思いやりの心につながります。



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