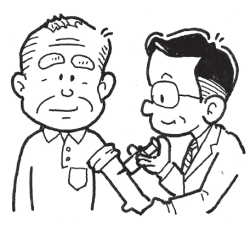


高齢者の予防接種費用の一部を助成

問い合わせ…予防接種担当

①高齢者肺炎球菌ワクチン接種

接種を希望する方は、市内委託医療機関に予約のうえ「説明書」と「予診票」を受け取り、注意事項などを十分に理解したうえで、接種を受けてください。不明な点はご相談ください。



■対象

市の住民基本台帳に登録のある75歳以上の方。

■接種場所など

接種場所…市内委託医療機関 助成期間…来年3月31日(日)まで 助成回数…1人1回限り(今年度接種を受けた場合は来年度以降の助成を受けることはできません) 自己負担額…5,000円 持ち物…健康保険証など(住所・氏名・生年月日を確認できるもの)

■高齢者肺炎球菌ワクチン接種ができる市内医療機関

市ホームページ、出張所・公民館で配布するちらしを確認してください。また、次の医療機関が追加になりました。

- いせはらクリニック 伊勢原町2丁目21-2 ☎239-5600
- 山辺クリニック 並木新町17-11 ☎235-8683
- 行定病院 脇田本町4-13 ☎242-0382
- 吉田クリニック 砂新田126-1 ☎248-6623

②インフルエンザ予防接種

接種を希望する方は、委託医療機関に予約のうえ「説明書」と「予診票」を受け取り、注意事項などを十分に理解したうえで、接種を受けてください。「説明書」と「予診票」は、10月15日(月)から健康づくり支援課・市民課・出張所・連絡所と市内委託医療機関で配布します。市外委託医療機関で接種を希望する場合は、事前に健康づくり支援課に確認し、接種当日に「予診票」を委託医療機関窓口へ提出してください。インフルエンザは通常1月上旬から3月上旬に流行します。できるだけ12月中旬までに接種を受けるようにしてください。

■対象

市の住民基本台帳に登録があり、接種日時時点で次のいずれかに該当する方。
①満65歳以上②満60歳から64歳で心臓、腎臓、呼吸器に日常生活が極度に制限される程度の障害がある、または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の低下により、日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方
*②の方は接種時に身体障害者手帳または診断書を持参してください。

■接種場所など

接種場所…市の委託医療機関 助成期間…市内委託医療機関=10月20日(土)~来年1月31日(休)▶市外委託医療機関=10月20日(土)~12月25日(火) 助成回数…年度に1回 自己負担額…1,000円 持ち物…健康保険証など(住所・氏名・生年月日を確認できるもの)

■インフルエンザ予防接種ができる市内医療機関

市内委託医療機関は「健康づくりスケジュール」を確認してください。

①②の注意点

- 各接種を受ける法律上の義務はありません。接種を希望する方のみ、自らの意思で接種を受けてください。
- 委託医療機関以外で接種した場合、市の助成を受けることはできません。
- 生活保護受給世帯の方は生活保護受給証、中国残留邦人等支援給付制度受給者の方は本人確認証を委託医療機関窓口へ提示すれば、無料で接種を受けることができます。

●埼玉県小児救急電話相談の相談時間変更

健康づくりスケジュール3ページに掲載の同電話相談の相談時間が、下記の通り拡大されました。詳しくは県医療整備課 ☎048-830-3559にお尋ねください。

■新しい相談時間

月~土曜日=午後7時~翌午前7時、日曜日・祝日・年末年始=午前9時~翌午前7時 問い合わせ…母子保健担当

●市民健康講演会

当日直接会場。手話通訳あり。

内容・講師…「みんなでわかる!狭心症・心筋梗塞の治療と予防」=狭山病院循環器内科部長・長谷川耕太郎さん▶「心筋梗塞に対する外科治療~手術による治療と動脈瘤のお話し~」=日本大学医学部主任教授・塩野元美さん 日時…11月17日(土)、午後1時30分~4時 会場…川越プリンスホテル(新富町1丁目) 対象…市内在住の成人定員…先着600人 問い合わせ…川越市医師会 ☎222-0794 ☎222-8589

●成人歯科健診(健康まつりと同時開催)

日時…11月4日(日)、午前10時15分~午後1時15分 対象…市内在住の30歳以上定員…50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、10月19日(金)(必着)までに健康づくり支援担当

●成人検診申し込み受け付け中

施設検診の①胃・肺・大腸がん(10月・11月分)、④骨密度。集団検診の⑤胃がん(10月27日(土)、総合保健センター)、⑥肺がん(11月12日(月)、市民会館ほか)。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。定員になり次第、受け付け終了。

問い合わせ…成人健診課

●「保健推進員だより」第33号を発行

自治会回覧・市ホームページで見ることができます。また、総合保健センター・公民館・出張所で配布しています。

問い合わせ…健康づくり支援担当

けんこう 健口づくりシンポジウム

健康づくり支援担当

明海大学准教授・松本勝さんの基調講演「健口寿命の鍵は歯や口の健康」と、健口づくりをテーマにしたパネルディスカッション。コーディネーターは松本勝さん。パネリストは社川越市歯科医師会・岩田夏彦さん、女子栄養大学専任講師・西村早苗さんほか。

日時…11月1日(木)、午後1時30分~4時 会場…保健所 対象…市内在住 定員…先着150人 申し込み…10月3日(水)、午前10時から電話で健康づくり支援担当(ファクス可 ☎225-1291)

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小ケ谷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

明るいビジョンは眼科健診から
健康づくり支援担当

- 10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。
- 10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。

●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…11月5日(月)、午前10時～11時30分 対象…平成24年5月～7月生まれの子と親

●2歳児親子歯科健診

歯科健診、ブラッシング指導など。
 日時…11月8日(水)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成22年5月～10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、10月12日(金)(必着)までに母子保健担当

●いもっこの会

ダウン症のある子どもを持つ親の情報交換の場。

日時…10月～来年3月、第2火曜日、午前10時～11時30分 問い合わせ…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。
 日時…11月6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、10月30日(火)(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…10月26日(金)、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…10月29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
 ～さつまいものおやつ～
 親子でおやつ作り、歯磨きの練習など。

日時…11月22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…東部地域ふれあいセンター 対象…2歳6か月～3歳の子と保護者 定員…16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・開催日・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を明記し、10月12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、10月19日(金)までに連絡。

●妊婦対象の講座・健診

①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…11月10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…11月21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、10月12日(金)(必着)までに母子保健担当

●ヘルスアップ運動教室
 12月～来年2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…11月20日(火)・来年2月26日(火)、午前9時30分～11時30分 定員…20人(抽選) 申し込み…10月24日(水)までに電話で成人保健担当

●これから元気食教室
 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…11月16日(金)・30日(金)・12月14日(金)、午前9時30分～11時30分ほか 対象…市内在住の65歳以上 定員…15人(抽選) 申し込み…10月31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
 有酸素運動と筋力アップ運動でメタボ解消のコツをつかむ。気になる腹回りをすっきりさせたい方、運動が苦手な方向け。

日時…11月15日(木)・22日(木)・29日(木)、午前10時～11時30分 対象…市内在住の18歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…10月24日(水)までに電話で成人保健担当

運動不足を解消して生活習慣病予防

健康づくり支援担当

運動不足が続くと筋力が衰え、呼吸器や循環器の動きが低下します。血液の循環が悪くなると、酸素や栄養が不足し、各器官の動きが低下します。また、筋肉が減ってエネルギー消費が少なくなり、同じ食事量でも太りやすくなります。

健康づくりのために、1回30分以上の運動を週2回以上行いましょう。テレビを見ながら筋力トレーニング、買い物のついでにウォーキングなどの「ながら運動」で活動量を増やしましょう。

子どもと遊んだり掃除をしたりすることも運動につながります。また、通勤や外出の際に歩いてみるなど、普段の生活にちょっとした運動を取り入れるようにしましょう。大事なものは、体を動かすことです。

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