



伊藤碧杜くん
(6か月/仙波町4丁目)
我が家の宝です。大きく育つね。



佐藤早良子ちゃん
(1歳9か月/霞ヶ関北6丁目)
だんご4兄弟になりました。



荒木伊織くん
(5か月/旭町2丁目)
皆さん初めましてこんにちは☆

ちっちゃな笑顔 受け付け終了のお知らせ
ちっちゃな笑顔は、11月30日受け付け分で終了します。なお受け付けた写真については、随時掲載します。

●特定の血液製剤によりC型肝炎ウイルスに感染された方へ

特定C型肝炎ウイルス感染者救済特別措置法による給付金の請求期限が、平成30年1月15日まで延長され、対象者の範囲が拡大されました。詳しくは、厚生労働省ホームページまたは相談窓口フリーダイヤル ☎0120-509-002 (平日午前9時30分～午後6時)にお尋ねください。

問い合わせ…保健総務課 ☎227-5101

●がん検診(第3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…11月7日(水)(消印有効)までにハガキで成人健診課

●健康市民大学講座「生活習慣病の新常識!～本当は怖い慢性腎臓病(CKD)～」

講師は埼玉医科大学総合医療センター医師・叶澤孝一さん。6か月～2歳の託児あり(先着5人)。

日時…12月11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…11月1日(木)、午前

10時から電話・ファクスで健康づくり支援担当

●はつらつ健口教室

むせやすい、口の中が渇きやすいなど口に関する悩み相談や、口の機能を高める体操、手入れ方法、口の健康と密接に関わる食事について学びます。歯科衛生士の個別相談あり。

日時…12月4日(火)・18日(火)、来年1月15日(火)、午前10時～11時30分 会場…高階南公民館 対象…市内在住で65歳以上 定員…20人(抽選) 申し込み…11月20日(火)までに電話で成人保健担当

●食べちゃおう! 秋の味覚

～よい食生活をすすめるための調理実習～

日程・会場…11月12日(月)=北公民館▶13日(火)・22日(木)=中央公民館▶14日(水)・16日(金)=総合保健センター▶21日(水)=高階市民センター▶22日(木)=大東公民館 時間…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、11月7日(水)(必着)までに健康づくり支援担当

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

●ヘルスアップ運動教室

来年1～3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…12月18日(火)・来年3月26日(火)、午前9時30分～11時30分 申し込み…11月21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めざせ血液サラサラ!

コレステロールや中性脂肪が気になる方など、動脈硬化を予防するための食生活について。

②塩分を減らそう!

血圧や尿酸値が気になる方など、減塩を無理なく行う食事について。

日時…①11月21日(水)、②12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…11月1日(木)、午前10時から電話で成人保健担当

4種混合ワクチンの導入について

予防接種担当

11月1日から4種混合ワクチンが導入

11月1日から、百日せき・ジフテリア・破傷風に不活化ポリオを加えた4種混合ワクチンが導入されます。詳しくは、市ホームページに掲載する4種混合ワクチン接種の予防接種説明書をご確認ください。同説明書は、市民課(本庁舎1階)・出張所・連絡所・健康づくり支援課でも配布します。接種場所は、「健康づくりスケジュール」委託医療機関一覧表の個別予防接種欄、または市ホームページでご確認ください。

対象…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

接種費用…無料(指定する接種回数や間隔を満たさなかった場合は有料)

接種時に必要なもの…母子健康手帳、予防接種予診票、予防接種説明書

*予診票、説明書を持っていない場合は、10月29日(月)から市民課、出張所・連絡所、健康づくり支援課の窓口で配布します。

どうすればいいの? 4種混合ワクチン

3種混合やポリオの予防接種が終了している場合は、4種混合の接種はできません。3種混合や単独の不活化ポリオワクチンで接種を開始した場合は、4種混合の接種を受けずに、3種混合と単独の不活化ポリオワクチンで残りの接種を受けるようにしましょう。

例①3種混合、単独の不活化ポリオワクチン、経口生ポリオワクチンのいずれも接種していない場合=4種混合で接種をしてください。

例②3種混合が4回終わってポリオが終わっていない場合=単独の不活化ポリオワクチンで残りの接種をしてください。

例③経口生ポリオワクチンが2回終わっていて3種混合が終わっていない場合=3種混合で残りの接種をしてください。

例④3種混合が1回終わっていて、単独の不活化ポリオワクチンが1回終わっている場合=3種混合と単独の不活化ポリオワクチンで残りの接種をしてください。

●献血にご協力ください 保健総務課 ☎227-5101

川越クリアモール献血ルーム(☎0120-049-225)は、川越モディに移転して1周年を迎えます。献血にぜひご協力ください。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

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

食育のすすめ(思春期編) 健康づくり支援担当

思春期は、身体が成人へ移行する大切な時期で、第二次反抗期といわれる精神的に不安定な時期です。また、マスコミや友人の影響で、美容やファッションといった視点から食事を考えがちになります。一緒に料理をしたり、家族で楽しく食事をしたりして、正しい食習慣や生活のリズムを伝えましょう。

- 11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。
- 11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…12月13日(休)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成22年6～11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、11月9日(金)(必着)までに母子保健担当

●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…12月6日(休)、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、11月9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…12月21日(金)、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、11月9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…11月27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…11月28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

～クリスマスのおやつ～

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…12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) 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、11月9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、11月16日(金)までに連絡。

●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…12月3日(月)、午前10時～正午 対象…平成24年6～8月生まれの子と親 問い合わせ…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…11月～来年3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

川越市健康まつり

健康づくり支援担当

11月4日(日)、午前10時～午後2時
総合保健センター

オープニングイベント(午前9時30分～) = ①ときも健康川柳表彰式 ②東邦音楽大学附属東邦第二高校によるアンサンブル

セカンドイベント(午前11時45分～) = 健康マジックショー

その他の催し = 各種相談、フツ素塗布・洗口、体力測定など

SIDS から赤ちゃんを守りましょう

母子保健担当

SIDS(乳幼児突然死症候群)とは、元気ですくすく育っていた赤ちゃんが、事故や窒息ではなく、眠っている間に突然亡くなる病気のことで、生後2～6か月に多く、まれに1歳以上でも発症することがあります。原因は分かっていませんが、次の3つのことを行うことにより発症の可能性を小さくできることが明らかになっています。ただし、どれも直接の原因ではありません。必要以上に不安に思うことはありません。

①うつぶせ寝は避けましょう

うつぶせ寝があおむけ寝に比べ発症率が高いという研究結果が出ています。

②たばこはやめましょう

両親が喫煙する場合、発症率が高くなるというデータがあります。母自身の喫煙はもちろん、赤ちゃんのそばでの喫煙も避けましょう。

③できるだけ母乳で育てましょう

母乳で育てられている赤ちゃんは人工乳の乳児と比べて発症率が低いと言われています。人工乳がSIDSを引き起こすわけではありませんが、できるだけ母乳で育てることをお勧めします。

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