

●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…来年1月23日(水)・30日(水)・2月6日(水)、午後1時30分～3時 対象…市内在住の18歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…12月21日(金)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。全10回。
 日時…水曜日コース=来年1月9日～3月13日、午前10時～11時30分▶木曜日コース=来年1月17日～3月21日、午後2時～3時30分 対象…市内在住の65歳以上 定員…各25人(抽選) 申し込み…12月19日(水)までに電話で成人保健担当

「とぎも健康川柳」
 入選作品(優秀賞)
 メタボ腹
 赤ちゃんいるの？
 孫が聞く
 伊藤浩子
 (霞ヶ関北五丁目)

不活化ポリオの追加接種について



予防接種担当

単独の不活化ポリオワクチンの追加接種が、10月23日から定期予防接種になりました。費用は無料です。
 対象…市の住民基本台帳に登録のある3か月から7歳6か月未満 接種方法…不活化ポリオを3回接種後、6か月以上(1年～1年6か月が標準)の間隔をおいて追加接種1回
 ■経口生ポリオの投与を受けた場合
 ①経口生ポリオの投与が1回
 不活化ポリオを2回接種後、6か月以上(1年～1年6か月が標準)の間隔をおいて追加接種1回。
 ②経口生ポリオの投与が2回接種できません。

12月1日は世界エイズデー

保健予防課 ☎227-5102

世界エイズデーにちなみ、無料・匿名で土曜エイズ即日検査・相談を行います。病気についての理解を深め、あなた自身と大切な人を守るため、ぜひご利用ください。

■土曜エイズ即日検査・相談(要事前予約)

日時…12月1日(土)、午後1時30分～3時 会場…保健所
 エイズ検査は、下記日程でも行っています。

■エイズ即日検査(要事前予約)

日時…12月17日(月)・来年1月7日(月)・3月11日(月)、午後1時30分～3時

悪酔いの犯人はアセトアルデヒド

健康づくり支援担当



飲んだお酒は、胃や小腸で吸収され、肝臓に送られます。肝臓でアルコールは、まず「アセトアルデヒド」に分解され、さらに「酢酸」となります。酢酸は、からだの中で水と二酸化炭素に分解され、からだの外に排出されます。

「アセトアルデヒド」は毒性が強く、体内にたまると「顔が赤くなる」「頭痛や吐き気がする」「ドキドキ(心拍)が早くなる」などの症状が現れます。これが「悪酔い」の原因です。アルコールを分解する働きには個人差があり、弱い人は不快な症状が現れやすいのです。強い人も、お酒をたくさん飲めば肝臓に負担がかかります。健康でいつまでもお酒を楽しむために、適量の飲酒を心がけましょう。

親子

すくすくスクール

霞ヶ関公民館 ☎231-1009
 日時…来年1月16日～2月5日、水曜日ほか(全5回)、午前10時～正午(最終日は、午後2時まで) 対象…2～4歳 定員…先着20組 経費…500円 申し込み…12月3日(月)、午前10時30分から経費を添えて同館

サンタさんのおはなし会

古谷公民館 ☎235-1834
 絵本の読み聞かせ。当日直接同館。
 日時…12月1日(土)、午前10時30分～11時30分 対象…小学3年生まで 定員…先着30人

親子ほのぼのスキニップ

福原公民館 ☎242-5005
 日時…12月12日(水)、午前10時～正午 対象…1歳まで 定員…先着20組 経費…100円 申し込み…12月3日(月)、午前10時から電話で同館

影絵劇場からのおくりもの

南公民館 ☎243-0038
 当日直接同館。
 日時…12月5日(水)、午前10時30分～11時30分 対象…市内在住・在勤の親子 定員…先着50組

布芝居「さるかに」公演おはなし会200回記念

高階南公民館 ☎245-3581
 布芝居・エプロンシアターなど。当日直接同館。
 日時…12月6日(木)、午後3時40分～4時20分 対象…2歳以上 定員…先着35人

3歳～4歳児の子育て教室

大東公民館 ☎243-0022
 日時…来年1月30日～3月6日、水曜日(全4回)、午前10時～11時30分 対象…3～4歳 定員…25組(抽選) 経費…500円 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・氏名・電話番号、子の氏名・ふりがな・年齢を明記し、12月19日(水)(必着)までに〒350-1162南大塚一丁目14-12・大東公民館

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

新生児訪問をご利用ください 母子保健担当

おおむね産後2か月以内の家庭に助産師等が訪問し、①子どもの体重・身長などの測定、②子どもと母親の体に関する相談、③育児の相談、④育児情報の提供などを行っています。希望する方は、出生連絡票でお知らせください。希望しない場合も、訪問して育児情報等をお知らせする「こんにちは赤ちゃん訪問」を行っています。

- 12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。
- 12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。

●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…来年1月12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…来年1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)

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、12月14日(金)(必着)までに母子保健担当

●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…来年1月10日(木)、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、12月28日(金)(必着)までに母子保健担当

●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…来年1月24日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成22年7月～12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、12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…12月20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…12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

～節分のおやつ～

親子で一緒におやつ作り、エプロンシアターと歯磨きの練習など。

日時…来年1月25日(金)、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、12月14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、12月21日(金)までに連絡。

●健康市民大学講座「歯や口は健康の入口! 健口づくりで健康長寿を目指しましょう」

講義と実技指導。6か月～3歳の託児あり(先着5人、来年2月1日(金)までに要予約)。講師…明海大学准教授・清水良昭さんほか 日時…来年2月8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…12月20日(木)、午前10時から電話・ファクスで健康づくり支援担当

インフルエンザを予防しよう

予防接種担当

インフルエンザは普通の風邪と違い、38℃以上の高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などの症状が突然現れます。このような症状が出た場合は、かかりつけの医療機関に電話で相談し、マスクをして受診しましょう。

予防するには

- 咳エチケットを心がけましょう
- 手洗い・うがいを徹底しましょう
- 人ごみへの外出を控えましょう
- 規則正しい生活習慣を心がけましょう



高齢者の予防接種費用を一部助成

高齢者は、インフルエンザや肺炎球菌などに感染すると、肺炎を発症し重症化しやすい傾向にあります。インフルエンザや肺炎球菌ワクチンの予防接種は、肺炎の発症や重症化を防ぐ有効な手段です(全ての肺炎を予防するものではありません)。希望する方は、早めに予防接種を受けましょう。

市では、65歳以上のインフルエンザ予防接種と75歳以上の肺炎球菌ワクチン予防接種について、接種費用を一部助成しています。詳しくは、市ホームページで確認するか、お尋ねください。

●献血にご協力ください 保健総務課 ☎227-5101

移動採血車がやってきます。12月28日(金)、午前10時～正午・午後1時～3時30分。市役所本庁舎前。

市政にゆゆうす
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