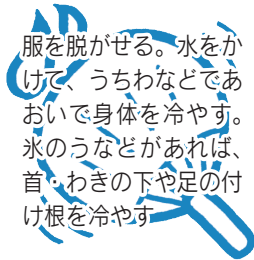




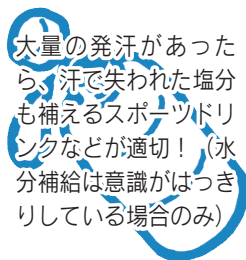
①涼しい場所への移動



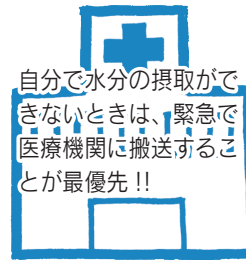
②身体を冷やす



③水分・塩分の補給



④医療機関へ運ぶ



●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南古谷公民館=9月17日~来年1月28日、火曜日、午後1時30分~3時30分、②名細公民館=9月18日~来年1月29日、水曜日、午後1時30分~3時30分、③川鶴公民館=10月17日~来年2月20日、木曜日、午後1時30分~3時30分、④高階南公民館=10月22日~来年3月4日、火曜日、午後1時30分~3時30分、⑤大東南公民館=10月25日~来年3月7日、金曜日、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23日(金)、③④⑤は9月25日(水)までに電話で成人保健担当

●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、吐き気や意識障害で救急搬送される事例が起きており、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

●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…①=8月30日(金)、午前10時~11時30分、②=9月12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(木)、午前10時から電話で成人保健担当

●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17日(火)・12月24日(火)、午前9時30分~11時30分 **定員**…20人(抽選) **申し込み**…8月21日(水)までに電話で成人保健担当

●がん検診(第2期)受け付けが始まります

①がん検診(胃・肺・大腸・前立腺がん検診、骨密度検診)、②がん検診(肺・大腸・乳がん検診、骨密度検診)、③乳がん検診(乳がん検診、骨密度検診)、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(①前立腺がん検診は、50歳以上の男性、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(木)~8月7日(水)消印有効)

●集団がん検診受付中(先着順)

⑤胃がん検診、⑥肺がん(結核)検診、⑦乳がん検診。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(⑦は女性のみ)

申し込み…ハガキで成人健診課

●がん検診(個別)実施項目の追加

■山田医院 元町1丁目10-8 ☎222-0255 大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診を実施。

●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…9月13日(金)・27日(金)・10月11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29日(木)までに電話で成人保健担当

●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30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(木)、午前9時から電話で保健予防課 ☎227-5102

●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1日(木)、午前10時~11時 **会場**…川越駅東口クリアモール入り口~丸広百貨店付近 **問い合わせ**…食品・環境衛生課 ☎227-5103

●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(金)、午前10時~正午▶午後1時~4時 **会場**…市役所本庁舎前 **問い合わせ**…保健総務課 ☎227-5101

●80歳以上の「健康じまんポスター」募集

健康長寿の秘けつを写真と文章で紹介するポスターを作成し、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**…先着20人程度 **申し込み**…8月1日(木)~16日(金)に電話で健康づくり支援担当(後日、作成方法などを連絡します)

●はつらつ健口教室

むせやすい、口の中が渇きやすいなど、口に関する悩みがある方向け。口の機能を高める体操、手入れ方法、口の健康と密接な食事について学びます。

日時…9月5日(木)・19日(木)・10月3日(木)、午前9時30分~11時 **対象**…市内在住の65歳以上 **定員**…30人(抽選) **申し込み**…8月22日(木)までに電話で成人保健担当

あなたの眠りの常識は間違っている?! ~こころを軽くする快眠講座~

スリープクリニック調布院長・遠藤拓郎さんによる講演。託児あり(8月23日(金)までに要申し込み)。

日時…9月7日(土)、午後2時~3時30分 **定員**…先着150人 **申し込み**…8月1日(木)、午前9時から電話・ファクスで保健予防課 ☎227-5102 ☎227-5108

市民公開講座 成人健診課

地域がん診療連携拠点病院である埼玉医科大学総合医療センターによる公開講座。白十字訪問看護ステーション・秋山正子さんの講演ほか。
内容…基調講演「在宅ケアの不思議な力~一人ひとりの輝きを支え続けて」、パネルディスカッション「おうちに帰ろう~がん患者さんが自分らしく生きるためには」 **日時**…8月24日(土)、午後2時~4時30分 **会場**…かわごえクリニック(脇田本町)

定員…先着100人 **経費**…無料 **申し込み**…8月1日(木)から電話で同大学総合医療センター ☎228-3455 (月~金曜日・午前9時~午後5時)

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

「ときも健康川柳」
入選作品(入選)

宗利豊
(仲町)

歩が金に
将棋に学ぶ
歩く知恵



- 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。

●2歳児親子歯科健診

日時…9月5日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成23年3月～8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、8月9日(金)(必着)までに母子保健担当(市ホームページからも可)



●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10日(火)、午前11時15分～午後1時(受付は午前11時～) 対象…1歳6か月～3歳の子と保護者 定員…20組(抽選)
 経費…1組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9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。当日直接会場。参加は1回限り。

日時…9月2日(月)、午前10時～11時30分
 対象…平成25年3月～5月生まれの子と親 問い合わせ…母子保健担当

●親子料理教室～伝統食を広げよう～

川越に伝わる「食」を親子で学ぶ。
 日時…8月26日(月)、午前10時～正午 対象…小学生と保護者 定員…10組(抽選)
 経費…1組500円 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・親子の氏名・生年月日・電話番号を明記し、8月12日(月)(必着)までに健康づくり支援担当

●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…8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…8月29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

～ハロウィンのおやつ～

親子で一緒におやつ作り、エプロンシスターや歯磨きの練習など。

日時…9月20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、8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、8月16日(金)までに連絡。

●プレパパマスクール

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14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) 持ち物…母子健康手帳・歯ブラシ 申し込み方法…ハガキに催し名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記し、8月9日(金)(必着)までに母子保健担当。外れた方には、8月16日(金)までに連絡

●妊産婦歯科健診

日時…9月25日(水)、午後1時20分～(受付時間は後日通知) 対象…妊娠5か月以上の妊婦と産後1年未満の産婦 定員…20人(抽選) 申し込み方法…往復ハガキに催し名・住所・氏名・電話番号・出産(予定)日、託児希望の有無(希望の場合は月齢)を明記し、8月9日(金)(必着)までに母子保健担当(市ホームページからも可)

夏休みを利用して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。

■麻しん・風しんにはワクチン接種が有効です

近隣都県で、風しんの流行が続いています。ワクチン接種は予防に有効な方法です。次の各期に該当する方は、市の委託医療機関で無料で麻しん風しんの予防接種を受けることができます。ただし、接種は各期1回限りです。早めに予防接種を受け、麻しん風しんを予防しましょう。

第1期…満1歳～2歳未満

第2期…来年4月に小学校に就学する年齢相当

■その他の予防接種について

健康づくりスケジュール、市ホームページをご確認ください。



* 対象年齢以外で接種した場合や接種回数・接種間隔を守らなかった場合などは、有料になります。ご注意ください。
 * 法令の改正等により、予防接種に関して変更があった場合には、広報・市ホームページで随時お知らせします。

市政にゆうす
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
「しゅん
ひとまち