

## ②塩分を減らそう!

血圧や尿酸値が気になる方など、減塩を無理なくすすめる方法やバランスの良い食事について。

日時…①=11月19日(火)、午前10時~11時30分、②=12月4日(水)、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(金)、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

来年1月~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。

体力テストの実施日時…12月17日(火)・来年3月25日(火)、午前9時30分~11時30分 定員…20人(抽選) 申し込み…11月20日(水)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11日(月)=北公民館▶14日(水)=大東公民館▶19日(火)・21日(木)=中央公民館▶20日(水)・29日(金)=総合保健センター▶27日(水)=高階公民館 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…往復ハガキに教室名と希望日、氏名・電話番号を明記し、11月6日(水)(必着)までに健康づくり支援担当

## ●成人健診課からのお知らせ

対象・受診方法・委託医療機関など、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確認ください。

①施設検診(第3期)の受け付けが始まります  
受診項目…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 申し込み…ハガキで成人健診課(10月25日(金)~11月7日(水)消印有効)

## ②個別検診実施中

~クーポン券の利用もお忘れなく~

委託医療機関で実施している個別検診(大腸・子宮・乳・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、歯周疾患検診)は、来年1月31日(金)までです。クーポン券(大腸・子宮・乳がん)をお持ちの方は、有効期限は来年2月28日(金)までです。特に乳がん検診は医療機関が混雑します。早めに予約・受診してください。

## ●忘れていませんか?年1回の特定健康診査

受診券は、5月に川越市国民健康保険に加入する40~74歳の方に送付しています。特定健康診査は、来年1月31日(金)までです。早めに受診しましょう。受診券がない方は、同課まで連絡してください。

問い合わせ…国民健康保険課 ☎224-6147

## 川越市健康まつり

健康づくり支援担当

11月10日(日)、午前10時~午後2時

当日直接総合保健センター。

## オープニングイベント

ときも健康川柳表彰式、保健推進員協議会による楽しくリズム体操。

時間…午前9時40分~10時

## ラジオ体操ワンポイント教室

川越市健康推進アドバイザー・小野梨沙さんによるアドバイスなど。

時間…午前11時~、正午~、午後1時~(各30分、受け付けは各1時間前から) 定員…各先着50人

## その他の催し

健康相談、フツ素塗布・洗口、力試し、パネル展示、はり・きゅう体験など。

## 小江戸動物ふれ愛まつり

食品・環境衛生課 ☎227-5103

11月17日(日)、午前10時~午後3時



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。

## 11月1日から

## 小児用肺炎球菌ワクチンの種類が変わります

問い合わせ…予防接種担当

### ワクチンの種類

10月31日まで

=沈降7価肺炎球菌結合型ワクチン(以下、7価ワクチン)

11月1日から

=沈降13価肺炎球菌結合型ワクチン(以下、13価ワクチン)

\*11月1日以降、定期接種できるのは13価ワクチンのみです。途中まで7価ワクチンを接種している方は、残りの回数を、下記の13価ワクチン接種スケジュールで接種してください。

\*10月31日までに、7価ワクチンで必要回数接種が済んでいる方は、改めて定期予防接種として13価ワクチンを接種することはできません。

### 13価ワクチン接種スケジュール

#### 接種対象年齢

生後2か月~5歳未満

#### 接種回数・間隔

接種開始年齢によって接種回数が異なります。生後2~7か月未満が標準的な接種開始年齢です。

#### ●生後2~7か月未満に接種開始の場合(全4回)

初回1回目を接種後、各27日以上の間隔をおいて2回目・3回目を接種(生後12か月までに完了)。初回3回目を接種後60日以上の間隔をおいた生後12か月以降に、追加を接種(生後12~15か月未満が望ましい接種年齢)。

#### ●生後7~12か月未満に接種開始の場合(全3回)

初回1回目を接種後、27日以上の間隔をおいて2回目を接種(生後13か月までに完了)。初回2回目を接種後60日以上の間隔をおいた生後12か月以降に、1回接種。

間隔をおいて2回目を接種(生後13か月までに完了)。初回2回目を接種後



60日以上の間隔をおいた生後12か月以降に、1回接種。

#### ●1~2歳未満に接種開始の場合(全2回)

60日以上の間隔をおいて2回接種。

#### ●2~5歳未満に接種開始の場合(全1回)

1回接種。

\*7価ワクチンと13価ワクチンでは、接種間隔が変更になっています。ご注意ください。

### 持ち物

「小児用肺炎球菌ワクチン(13価)について」の説明書、予診票、母子健康手帳

\*11月1日以降も、予診票は使用ワクチン名欄に「沈降7価肺炎球菌結合型ワクチン」と記載のある従来のものを使用してください。

\*説明書と予診票は、健康づくり支援課、市民課(本庁舎1階)、出張所・連絡所、市内委託医療機関で配布しています。また、説明書は、市ホームページからダウンロードできます。

### 接種場所

「平成25年度版健康づくりスケジュール」の委託医療機関一覧表で確認(「健康づくりスケジュール」は、市ホームページにも掲載しています)

### 経費

無料(市が指定する接種回数や間隔を満たさなかった場合、接種費用が全額自己負担になる可能性があります)

# 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

健康で  
楽しく巡る  
蔵の街

吉川純太  
(吉田新町)



「ときも健康川柳」  
入選作品(入選)

- 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。

## ●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13日(金)、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8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



## ●妊産婦歯科健診

日時…12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…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、11月8日(金)(必着)までに母子保健担当(市ホームページからも可)

## ●2歳児親子歯科健診

ブラッシング指導、おやつについての講話。

日時…12月12日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成23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8日(金)(必着)までに母子保健担当(市ホームページからも可)

## ●育児教室

### ①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18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

## ②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26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

## ③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27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

## ①～③の申し込み

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、11月8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。①で外れた方には、11月15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。当日直接会場。参加は1回限り。

日時…12月2日(月)、午前10時～11時30分 対象…平成25年6～8月生まれの子と親 問い合わせ…母子保健担当

## ●ぼっぼサークル

食物アレルギーのある子どもを持つ親の情報交換と仲間づくり。

日時…11月12日(火)・来年1月14日(火)・3月6日(水)、午前10時30分～正午 問い合わせ…母子保健担当

## ●委託医療機関の変更

閉院に伴い、次の医療機関では高齢者インフルエンザ予防接種は受けられません。

■佐久間整形外科医院 新宿町3丁目6-14

## ●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。

## 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、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく睡眠中に突然死亡する病気です。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。発症原因は分かっていますが、次の3つのことを守ることにより発症の可能性を小さくできることが、これまでの研究で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 SIDS の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に SIDS の発症率が高くなるというデータがあります。

### 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 SIDS の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ましょう。

