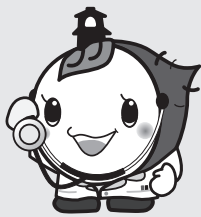


からだ
 ▶▶▶ 大切な身体を守るために... ◀◀◀
健康診査や各種検診を受けましょう

**健康診査と人間ドックは
1月末までに受診してください**

国民健康保険＝国民健康保険課 ☎224－5833
 後期高齢者医療＝医療助成課 ☎224－5842

国民健康保険の特定健康診査、後期高齢者医療の健康診査、人間ドックの受診は1月末までです。今年度、まだ受診していない方は早めに受診してください。受診券が見当たらない場合は再発行できます。



心臓病や脳卒中などの生活習慣病は、はじめのうちは自覚症状がありません。健康診査を受けて病気のリスクを発見し、食事や体を動かすなど生活習慣を見直すことで、病気を予防しましょう。

* 最終の受診可能日は各医療機関によって異なります。予約時に確認してください。

がん検診等の受診をお勧めします

成人健診課

■個別検診(委託医療機関で実施)は1月31日(金)まで
 大腸がん・前立腺がんの各検診は、直接医療機関に申し込んでください。子宮がん・乳がん・肝炎ウイルス・歯周疾患の各検診は、ハガキで成人健診課へ申し込みが必要です(市ホームページからも可)。

■無料クーポン券の有効期限は、2月28日(金)です
 5月末、対象者に郵送したお知らせをご確認ください。1月以降は医療機関の混雑が予想されますので早めに予約・受診しましょう。

■施設検診(総合保健センターで実施)の申し込み
 2・3月に実施する「①がん検診」の電話、ファクス ☎225－2817、市ホームページによる申し込みを試験的に受け付けます。電話受け付けは、午前10時～午後5時。先着順・定員になり次第終了します。
 期間…1月6日(月)～2月21日(金)

* 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で確認してください。

●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、手入れの方法、口の健康と密接な食事について学びます。

日時…2月14日(金)・28日(金)・3月14日(金)、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…1月31日(金)までに電話で成人保健担当

●精神保健福祉家族教室

統合失調症について学ぶ3回コース。

日程・内容…2月7日(金)＝精神科医による「統合失調症の理解と治療」、2月14日(金)＝保健福祉関係機関職員による「利用できる社会資源」、2月21日(金)＝家族同士の話し合い「家族ができること」 時間…午後2時～4時 会場…保健所 対象…市内在住で統合失調症の方がいる家族 申し込み…1月6日(月)、午前9時から電話で保健予防課 ☎227－5102

●身体を温める、冬の味覚

～よい食生活をすすめるための調理実習～

日程・会場…1月15日(水)・24日(金)＝総合保健センター ▶20日(月)＝北公民館 ▶21日(火)・23日(木)＝中央公民館 ▶22日(水)＝高階市民センター ▶23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…往復ハガキに教室名と希望日、住所・氏名・電話番号を明記し、1月8日(水)(必着)までに健康づくり支援担当



●若年者健康相談

身体測定、血圧測定など。医師による生活習慣病予防のための相談。

日時…1月28日(火)、2月25日(火)、3月18日(火)、午後1時～4時 対象…市内在住の18～39歳(通院治療中の方を除く) 定員…各先着12人 申し込み…1月6日(月)、午前10時から電話で成人健診課(ファクス可 ☎225－2817)

市民健康講演会

当日直接会場。手話通訳あり。

内容・講師…「脳卒中の外科治療について～どんなときにどのような手術が必要か～」＝武蔵野総合病院副院長・海津啓之さん ▶「起こると大変! 脳卒中起こさないためにはどうしたら?」＝日本大学医学部診療准教授・須磨健さん

日時…2月8日(土)、午後2時～4時30分

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

経費…無料

問い合わせ…川越市医師会 ☎222－0794 ☎222－8589

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

「ときも健康川柳」
入選作品(優秀賞)

健診は
老後楽しむ
一里塚

むねとし とよ
(仲町)



- 1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。
- 1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

ブラッシング指導、おやつについての講話。

日時…2月6日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成23年8月～同24年1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、1月10日(金)(必着)までに母子保健担当(市ホームページからも可)

●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…2月20日(木)、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、1月10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…2月27日(木)、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、1月10日(金)(必着)までに母子保健担当(市ホームページからも可)



●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…2月3日(月)、午前10時～11時30分 対象…平成25年8～10生まれの子と親 問い合わせ…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…1月29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…1月30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

～ひなまつりのおやつ～

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…2月13日(木)、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

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、1月10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、1月17日(金)までに連絡。

●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…2月5日(水)・19日(水)・3月5日(水)、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…1月22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…2月21日(金)・28日(金)・3月7日(金)、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…1月29日(水)までに電話で成人保健担当

メンタルヘルス講演会

～お酒、パチンコ、インターネット、これって病気?どこから病気?「依存症を知る」～

保健予防課 ☎227-5102 ☎227-5108

気分転換にと思ってやっていたことが、いつの間にかやめられない、止まらない…そんなときの対処法について。講師は、精神科医・山崎茂樹さん。

日時…2月6日(木)、午後1時30分～3時30分 会場…保健所 対象…市内在住・在勤 定員…先着150人 申し込み…1月8日(水)、午前9時から電話・ファクスで保健予防課

* 手話通訳、託児希望の方は、1月17日(金)までに電話・ファクスで同課。

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