

●手軽にできる簡単クッキング

～よい食生活をすすめるための調理実習～
 日程・会場…3月10日(月)=北公民館▶18日(火)・20日(水)=中央公民館▶19日(水)・28日(金)=総合保健センター▶26日(水)=高階市民センター▶27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、2月21日(金)(必着)までに健康づくり支援担当

●リズム体操教室 Happy times together ～幸せな日をご一緒に～

リズム体操で心も体もリフレッシュ。健康づくりボランティア「やまぶき21」と共催。6か月～2歳の託児あり(定員10人)。



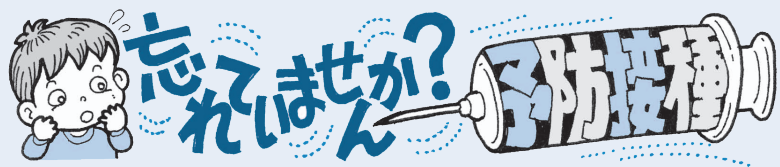
日時…3月10日(月)、午前10時～11時30分 対象…市内在住のおおむね40歳までの成人(疾病のある方は事前に相談。妊娠中の方は参加できません)

定員…25人(抽選) 申し込み…ハガキに催し名・住所・氏名・年齢・電話番号、託児希望の有無を明記し、2月24日(月)(必着)までに健康づくり支援担当

●統合失調症家族のつどい

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…3月14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…2月17日(月)、午前9時から電話で保健予防課 ☎227-5102



予防接種担当

必要な予防接種はお済みですか。受け忘れがないか、母子健康手帳と健康づくりスケジュールをご確認ください。受けていないものがあれば、受けるようにしましょう。また、決められた接種間隔を超えて、任意予防接種(接種費用が全額自己負担)になっている方が多くいます。ご注意ください。

*近年の法改正等で、定期予防接種の追加や接種間隔の変更が生じています。変更については、広報川越または市ホームページでお知らせします。接種対象の方はご確認ください。

①麻しん風しん(第2期)の予防接種

3月31日(月)まで、市の委託医療機関で接種できます(1回のみ無料)。

対象…平成26年4月に小学校に入学する年齢の方(平成19年4月2日～同20年4月1日生まれ)

②ジフテリア・破傷風(第2期)の予防接種

市の委託医療機関で接種できます(1回のみ無料)。小学6年生に相当する年齢(平成13年4月2日～同14年4月1日生まれ)の方に、4月に個別通知を発送しています。

対象…11～13歳未満

*①②は、対象年齢以外での接種、

重複(2回)接種をした場合は、接種費用が全額自己負担となります。ご注意ください。

③日本脳炎(第1期)予防接種の特例措置

次の対象の方は、未接種分を無料で接種できます。詳しくは、健康づくりスケジュールをご確認ください。

対象…3回の接種が終わっていない20歳未満の方のうち、平成7年4月2日～同19年4月1日生まれの方

④その他の予防接種

健康づくりスケジュールをご確認ください。

微小粒子状物質(PM2.5)の注意喚起情報について

環境対策課 ☎224-5894

微小粒子状物質(PM2.5)とは

大気中に浮遊している $2.5\mu\text{m}$ ($1\mu\text{m}$ は 1mm の1000分の1)以下の小さな粒子のことです。非常に小さいため、肉眼では見るできません。呼吸とともに肺の奥まで入りやすく、呼吸系や循環器系へ悪影響を及ぼすことが懸念されています。PM2.5は工場や自動車の排ガスのほか、砂ぼこりなどにも含まれています。



国では、注意喚起のための暫定的な指針を1日平均値 $70\mu\text{g}/\text{m}^3$ と示しました。県では県内のPM2.5の測定結果に基づき、毎日午前8時と午後0時30分にその日の値が $70\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超えるかどうかを予測し、超えると判断した場合には注意喚起情報の発令をすることとしています。

市と県では、注意喚起情報の発令時に、次の方法でお知らせします。

川越市からのお知らせ

●防災行政無線を使ってお知らせします

埼玉県からの発令情報のお知らせ

●ホームページでの情報提供および電子メール配信サービスで確認できます

*電子メール配信サービスを受けるには、パソコンや携帯電話のメールアドレスの登録が必要です。

1日の平均値が $70\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超える可能性がある場合の対応

●不要不急の外出をできるだけ減らしましょう

●屋外での長時間の激しい運動をできるだけ減らしましょう

●換気や窓の開閉を必要最小限にしましょう

*呼吸器系や循環器系の疾患のある方、子どもや高齢者は影響を受けやすいため、体調の変化に注意してください。

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)

米丸かつみ
(古谷上)

のばしましよ
健康寿命

歩きましよ



- 2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。
- 2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…3月13日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成23年9月～同24年2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、2月14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…3月3日(月)、午前10時～11時30分 対象…平成25年9～11月生まれの子と親 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…2月24日(月)、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…2月26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～春のおやつ～

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…3月11日(火)、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、2月14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、2月21日(金)までに連絡。

●プレ・パパママスクール

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…3月8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…ハガキに催し名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記し、2月14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。外れた方には、2月21日(金)までに連絡

●妊産婦歯科健診

日時…3月24日(月)、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、2月14日(金)(必着)までに母子保健担当(市ホームページからも可)

●からだうれしい食事教室

①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。

②カロリー摂り過ぎていませんか?

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。

日時・会場…①=2月26日(水)、午前10時～11時30分、②=3月6日(木)、午前10時～11時30分 会場…①=南古谷公民館、②=総合保健センター 対象…市内在住の成人 定員…各先着20人 申し込み…2月3日(月)、午前10時から電話で成人保健担当

●講演会「血圧って?～正しい知識と食事について～」

医師と栄養士による講演。血圧の治療をしていない方向け。

日時…2月24日(月)、午前10時～11時30分 会場…東部地域ふれあいセンター 対象…市内在住の成人 定員…先着100人 申し込み…2月3日(月)、午前10時から電話で成人保健担当

●ときも体力測定

理学療法士による体力測定会。体力測定の結果から、理学療法士が個人に合ったアドバイスをします。自分の体力を確認してみませんか?

日時…3月5日(水)、午後2時～3時30分 対象…市内在住の65歳以上の介護認定を受けていない方で、下肢の筋力低下や転倒の不安を感じている方 定員…25人(抽選) 申し込み…2月24日(月)までに電話で成人保健担当

特定不妊治療支援事業助成金

申請期限は、3月31日(月)

母子保健担当

特定不妊治療(体外受精・顕微授精)を受けた方を対象に、治療費の一部を助成しています。1回の治療が平成25年度中に終了した方の申請期限は、3月31日(月)です。3月末に治療が終了し、医師による受診証明書を受け取りが4月になってしまうなど、3月31日に申請が間に合わない方は、3月中に母子保健担当に連絡をしてください。

1回の助成対象となる範囲は、ホルモン注射等の採卵に向けた準備から、受精、胚移植を経て妊娠の有無の確認で終了する1周期の治療のうち医療保険適用のない部分です。医師の判断で治療を中止した場合も助成の対象となる場合があります。助成上限額・助成回数など、詳しくはお尋ねください。