

●ヘルスアップ運動教室

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る。運動日程は初日の体力テストで説明します。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。定員は20人(抽選)。

体力テストの日時・運動期間…①4月22日(火)・7月29日(火)、午前9時30分～11時30分。5月～7月②5月23日(金)・8月29日(金)、午前9時30分～11時30分。6月～8月 申し込み…①4月8日(火)、②4月23日(火)までに電話で成人保健担当

●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・口の健康の講話など全5回の教室。体力に自信がない、きつい運動が苦手な方向け。

会場・日時…福原公民館＝5月7日～7月2日、水曜日、午前10時～正午▶伊勢原公民館＝5月8日～7月3日、木曜日、午後1時30分～3時30分▶古谷公民館＝5月9日～7月4日、金曜日、午後1時30分～3時30分▶高階市民センター＝5月13日～7月8日、火曜日、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100円 申し込み…4月23日(火)までに電話で成人保健担当

平成26年度がん検診の受け付けが始まります 成人健診課

がんは、およそ2人に1人がなるとされている、死因別死亡率第1位の病気です。40歳を過ぎたら、定期的に「がん検診」を受けましょう。健康なときこそ検診が大切です。申し込み方法等について詳しくは、健康づくりスケジュール、市ホームページで確認できます。

●はつらつ健口教室

口の機能を高める体操や手入れ方法、口の健康と密接に関わる食事について学ぶ。むせやすい、口の中が渴きやすいなど口に関する悩みがある方向け。

日時…4月28日(月)・5月12日(月)・26日(月)、午前10時～11時30分 会場…福原公民館 対象…市内在住の65歳以上 定員…30人(抽選) 申し込み…4月14日(月)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…5月14日(水)・21日(水)・28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…4月23日(火)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。

日時…5月7日～7月9日、水曜日(全10回)、午前10時～11時30分 対象…市内在住の65歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…4月23日(火)までに電話で成人保健担当

●ときも体力測定会

理学療法士による体力測定会。柔軟性やバランス能力など、自分の体力を確認してみませんか？

日時…5月23日(金)、午後2時～4時 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…5月8日(火)までに電話で成人保健担当

特定不妊治療支援事業が変わります

母子保健担当

医療保険の適用とならない特定不妊治療(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。

2年後の平成28年度から、助成回数と助成対象が変更になります。同28年度以降、43歳以上の方は、それまでの助成回数に関わらず助成対象外となります。また、制度の変更に伴い、平成26年度・同27年度は、移行期間になります。詳しくは、健康づくり支援課にお尋ねください。

①平成26年度以降に初めて助成を申請する方

		平成26年度～同27年度 (移行期間)	平成28年度から (新制度)
年齢 (*1)	40歳未満	通算6回まで。年度内の回数制限なし	
	40歳以上 43歳未満	年度内2回(初年度は3回) まで	通算3回まで(*2) 年度内の回数制限なし
	43歳以上		助成対象外

②平成25年度までに助成を申請した方

		平成26年度～同27年度 (移行期間)	平成28年度から (新制度)
年齢 (*1)	40歳未満	現行制度のまま 年度内2回まで 通算5年・10回まで	通算6回まで(*2) 年度内の回数制限なし
	40歳以上 43歳未満		通算3回まで(*2) 年度内の回数制限なし
	43歳以上		助成対象外

\*1 年齢の基準日は、初めて助成を申請したときの治療開始日です

\*2 平成27年度までに受けた助成回数も通算されます

特定不妊治療 Q&A

Q 対象は？

A 次の要件をすべて満たした方です。法律上の夫婦である▶夫婦の双方または一方が市内に住民登録がある。一方の場合は、妻の住民登録地が市内であることを優先▶前年(1月～5月の申請は前々年)の夫婦の所得の合計金額が730万円未満である。なお一部控除があります▶治療しようとする医療機関が指定医療機関である

Q 対象となる治療の内容は？

A 1回の治療のうち医療保険適用のない部分が助成の対象です。医師の判断に基づき治療を中止した場合でも助成の対象となる場合があります。ただし、卵子採取前に中止した場合を除きます。

Q 助成金額は？

A 治療内容によって、15万円または7万5,000円が上限金額になります。

# 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(入選)

健診で  
健康寿命  
引き伸ばす

小幡フミ子  
(小堤)



- 4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。
- 4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

歯科健診・ブラッシング指導・フッ化物塗布・おやつについての講話。  
 日時…5月8日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成23年11月～同24年4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、4月11日(金)(必着)までに母子保健担当(市ホームページからも可)

## ●プレパバママスクール

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…5月10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、4月11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、4月18日(金)までに連絡



## ●「風疹ウイルス抗体検査」の追加

4月1日から妊婦健康診査第1回受診票に「風疹ウイルス抗体検査」が追加されます。対象は、平成26年4月1日以降に妊娠届を出し、同日以降に第1回受診票を使用する妊婦です。  
 なお、平成25年度の受診票をお持ちの方で、4月1日以降に第1回受診票を使用する場合も対象になります。  
 問い合わせ…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…5月12日(月)、午前10時～11時30分 対象…平成25年11月～同26年1月生まれの子と親 問い合わせ…母子保健担当

## ●妊産婦歯科健診

日時…5月22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年末満の産婦 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、4月11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…4月16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…4月17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か月と保護者 持ち物…母子健康手帳

### ③おやつと歯みがき教室 ～ピクニックのおやつ～

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。

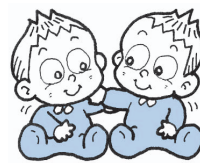
日時…5月23日(金)、午前10時～11時45分(受け付けは、午前9時45分から) 対象…2歳6か月～3歳と保護者 定員…20組(抽選) 持ち物…母子健康手帳・タオル・歯ブラシ

### 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、4月11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、4月18日(金)までに連絡。

## ●ハッピーエンジェル

多胎児を持つ親の会。情報交換と交流の場、妊娠中の方も可。託児あり。当日直接会場。



日時…4月9日、5月14日、6月11日、7月9日、8月20日、9月10日、水曜日、午前10時～11時30分 問い合わせ…母子保健担当

## 子育て情報満載！スマホ等で気軽に読めます 平成26年度版 子育てガイドマップ 「こえどちゃん」ができました

子育て中の母親たちの視点で作られた、子育て情報冊子の電子ブック版が、4月1日(火)から公開されます。

電子ブック版…「市ホームページ」⇒「暮らしの早引きインデックス」⇒「こども」⇒「子育て情報誌」

■冊子の配布は、4月2日(水)、午前10時からなくなり次第終了

配布場所…同課・中央公民館・こどもの城・川越駅東口児童館・高階児童館

こども政策課  
☎224-6278

