

●はつらつ健口教室

むせやすい、口が渇きやすいなど、口に関する悩みをお持ちの方におすすめ。口の機能を高める体操を行いながら、脳の活性化や認知症予防につなげる。

日時…2月12日(木)・26日(木)・3月12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…1月29日(木)までに電話で成人保健担当 ☎229-4124

●摂食障害と家族

～思春期の家族の葛藤を考える～

臨床心理士・菊池礼子さんによる講演。思春期の課題や家族関係についてふれながら、分かりやすく摂食障害について話します。(手話通訳、託児あり)

日時…2月19日(木)、午後2時～4時 会場…保健所 対象…市内在住・在勤 定員…先着120人 申し込み…1月5日(月)、午前9時から電話・ファクスで保健予防課 ☎227-5102 ☎227-5108 (手話通訳、託児希望の方は2月12日(木)までに要申し込み)

●糖尿病重症化予防についてのお知らせ

糖尿病は、心筋梗塞や脳卒中のリスクを高め、腎症、網膜症、神経障害などの合併症にかかると日常生活に大きな影響を及ぼします。糖尿病の重症化を予防するためには、早期発見や食事・運動などの生活習慣の改善が必要です。そのため、川越市国民健康保険の被保険者で、糖尿病の治療が必要、または中断された方に対して、1月中旬ごろから「あなたの健康に関する大切なお知らせです」を送付します。通知が届いた方は早めに、医療機関を受診するようにお願いします。

問い合わせ…国民健康保険課 ☎224-6147

●若年者健康相談

問診、身長・体重・腹囲測定、血圧測定、尿検査、医師による生活習慣病を未然に防ぐための相談。

日時…1月27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…先着8人 申し込み…1月5日(月)、午前9時から電話・ファクスで成人健診課 ☎229-4126 ☎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…「高齢化により要介護になる脳の病気とその対応」=日本大学医学部内科学系 神経内科学分野主任教授・亀井聡さん ▶「認知症の診断と治療について」=毛呂病院認知症疾患医療センター長・岡島宏明さん

日時…2月28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 問い合わせ…川越市医師会 ☎222-0794 ☎222-8589

●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

国民健康保険の特定健康診査と後期高齢者医療健康診査、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ましょう。受診券が見当たらない場合は再発行できます。

*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。

問い合わせ…国民健康保険=国民健康保険課 ☎224-6147、後期高齢者医療=医療助成課 ☎224-5842



●精神保健福祉家族教室

統合失調症について、正しい知識や対応のしかたを学ぶ3回コース。

日時…①1月28日(水)=精神科医による「統合失調症の理解と治療」、②2月4日(水)=県立精神保健福祉センター職員による「家族の対応のしかた」、③2月12日(水)=保健福祉関係職員による「利用できる社会資源」、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5日(月)、午前9時から電話で保健予防課 ☎227-5102

●平成27年1月1日から難病法が施行されます

施行に伴い、医療費助成の対象となる指定難病の疾患数が現在の「56」から「110」に拡大されます。詳しくは県ホームページを確認してください。

問い合わせ…成人保健担当

●委託医療機関の追加

米山クリニック(脇田本町15-19 ニューパレスビル2階) ☎293-2611

予防接種(高齢者)、風しん抗体検査、個別検診(肝炎ウイルス、健康増進健康診査)を実施。

問い合わせ…成人健診課

●医師・歯科医師・薬剤師の皆さんへ

医師・歯科医師・薬剤師の方は、2年に1回、12月31日の現況を厚生労働省に届け出なければなりません。今年はその届け出の年です。1月15日(木)までに原則、住所地の保健所に届出票を提出してください。12月31日現在、就労していない場合も届け出が必要です。届出票は、保健所で配布するほか、厚生労働省のホームページからダウンロードできます。

問い合わせ…保健総務課 ☎227-5101

親子

*会場=問い合わせと同じ・対象=どなたでも・定員=なし・経費=無料の場合は記載を省略しています。

■昔の遊びはどんなかな 古谷公民館 ☎235-1834

絵本の読み聞かせなど。当日直接会場。
日時…1月17日(土)、午前10時30分～11時30分 対象…市内在住の小学3年生以下と保護者 定員…先着15組

■お正月あそび(伝承遊び)

地域子育て支援センター☎☎233-7551
日時…1月20日(火)、午前10時～11時 会場…同センター(名細保育園内) 対象…2歳～就学前の子と親 定員…先着12組 申し込み…1月13日(火)、午後2時から電話・ファクスで同センター

■お正月グッズを作ろう

今成保育園つどいの広場 ☎☎222-8622
日時…1月21日(水)、午前10時～11時 対象…2～3歳の子と親 定員…先着12組 申し込み…1月7日(火)、午後2時から電話・ファクスで同広場

■2～3歳児の子育て教室 大東公民館 ☎243-0022

しつけや接し方、ふれあい遊びなど。
日時…1月27日(火)・2月3日(火)・10日(火)、午前10時～11時30分 対象…2～3歳の子と親 定員…20組(抽選) 経費…450円(子どもが複数の場合は1人につき60円加算) 申し込み…往復ハガキ(1組1枚)に催し名・住所・親子の氏名・ふりがな・年齢・性別・電話番号を明記し、1月16日(金)(必着)までに〒350-1118 豊田本1881-1・大東公民館



■障がい者太極拳教室(太極拳とストレッチ)

名細公民館 ☎231-0001 ☎239-1166
日時…1月31日(土)・2月7日(土)、午前10時30分～正午 対象…障害者と保護者 定員…先着15組 経費…100円 申し込み…1月8日(木)、午前10時から同館(電話・ファクス可)

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＝総合保健センター・経費＝無料の場合は、記載を省略しています。

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

「ときも健康四字熟語」優秀作品(優秀賞)

だい がく じゅ けん 作者 毎日マラソン

大楽受健

大いに楽しい人生とするために、健診を受けましょう。



- 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、日程を変更する、受診しない場合は、必ずご連絡ください。

●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27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

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、エプロンシアター等と歯磨きの練習。

日時…2月12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16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23日(金)までに連絡。

●パパとマタニティのためのたまごサロン

妊娠中から夫婦で地域につながりをつくる。マタニティヨガと交流会。

日時…1月18日(日)、午前10時～正午 会場…中央公民館 対象…市内在住の初妊婦と夫 定員…先着15組 申し込み…1月5日(月)、午前10時から電話で NPO 法人川越子育てネットワーク ☎080-4154-3770

●2歳児親子歯科健診

歯科健診、ブラッシング指導、フッ素塗布(希望児)、おやつについての講話。

日時…2月5日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成24年8月～同25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16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19日(日)、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

●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。当日直接会場。

日時…1月13日(火)・3月5日(木)、午前10時30分～正午 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…2月2日(月)、午前10時～11時30分 対象…平成26年8～10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…2月26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16日(金)(必着)までに母子保健担当(市ホームページからも可)

●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16日(月)・23日(月)・3月2日(月)、午前10時～11時30分 対象…市内在住の18歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…1月26日(月)までに電話で成人保健担当

「ときも健康四字熟語」の表彰式を行いました

11月2日に「ときも健康四字熟語」の表彰式を行いました。「健康」や「健診」をテーマに四字熟語を募集し、応募のあった351作品の中から優秀作品14作品を選出しました。作品紹介の場面では、既存の四字熟語をもじったり、単語を組み合わせたたり、さまざまな趣向の作品が披露されました。

なお、優秀作品は今後も「保健・健康」のページで紹介していきます。

国民健康保険課 ☎224-6147



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 コラム ひとまち