

●暑い夏を乗り切ろう！

～よい食生活をすすめるための調理実習～
川越市食生活改善推進員協議会主催。
日程・会場…7月9日(木)=大東市民センター▶13日(月)・22日(水)=北公民館▶14日(火)・16日(木)=中央公民館▶15日(水)・17日(金)=保健センター▶22日(水)=高階市民センター 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…往復ハガキに催し名・希望日・住所・氏名・電話番号を明記し、6月26日(金)(必着)までに健康づくり支援担当

●シェイプアップ運動教室

メタボ解消のため、食事と運動のコツをつかむ全4回の教室。運動の苦手な方向け。初回は管理栄養士の講話あり。
日時・会場…①7月3日～24日、金曜日、午前10時～11時30分(初回は正午まで)=保健センター、②7月14日～8月4日、火曜日、午後2時～3時30分(初回は午後4時まで)=高階市民センター、③7月16日～8月6日、木曜日、午前10時～11時30分(初回は正午まで)=川越運動公園



対象…市内在住の18歳以上 定員…各20人(抽選) 申し込み…①は6月18日(木)まで、②③は6月30日(火)までに電話で地域保健担当

●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…6月23日(火)、午後1時30分～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5人 申し込み…6月1日(月)、午前9時から電話・ファクスで成人健診課 ☎229-4126 ☎225-2817



●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…7月16日(木)、午後2時～4時 会場…教育センター 対象…市内在住の65歳以上で、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…7月2日(木)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125

●体力アップ倶楽部

65歳以上の方が、日常生活の中で運動を継続して行う方法を身に付ける教室。
日時…7月22日～10月7日、水曜日(全10回)、午前10時～11時30分(初回は正午まで) 会場…ウエスタ川越 対象…市内在住の65歳以上 定員…20人(抽選) 申し込み…7月1日(火)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125

●統合失調症家族のつどい

家族同士の情報交換や分かち合いなど、家族が元気になれる座談会。
日時…6月26日(金)、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 定員…先着10人 申し込み…6月1日(月)、午前9時から電話で保健予防課 ☎227-5102

●HIV検査普及週間

6月1日～7日は、HIV検査普及週間です。保健所では、同週間にちなんで、「土曜日即日検査・相談事業」を実施します。この機会にHIV(エイズ)検査を受けてみませんか。なお、毎月の検査については、市ホームページをご確認ください。
日時…6月6日(土)、午後1時30分～3時 会場…保健所 申し込み・問い合わせ…電話で保健予防課(予約制・随時) ☎227-5102

●不正大麻・けし撲滅運動

6月30日まで不正大麻・けし撲滅運動期間です。不正栽培・自生している大麻や植えてはいけなけしを発見した場合は、保健所または警察署に連絡してください。問い合わせ…保健総務課 ☎227-5101

●5月31日は「世界禁煙デー」

5月31日～6月6日は禁煙週間です。早めに禁煙することで、喫煙が原因となるさまざまな病気のリスクを下げるができます。禁煙にチャレンジしてみませんか。問い合わせ…健康づくり支援担当

受けておいてよかった「がん検診」

成人健診課 ☎229-4126

施設検診(総合保健センターで実施)と個別検診(委託医療機関で実施)のお知らせ

■施設検診第1期(先着受け付け中)…①がん検診(8・9月分)、②がん検診(7月30日・8月6日・27日)、③乳がん検診(7月31日・8月21日・28日・9月4日・18日)、④骨密度検診(8・9月分)

■個別検診(6月1日(月)～来年1月31日(日))…⑧大腸がん検診、⑨前立腺がん検診、⑩子宮がん検診、⑪乳がん検診、⑫肝炎ウイルス検診、⑬健康増進健康診査、⑭歯周疾患検診

申し込み…施設検診、個別検診⑩、⑪、⑬、⑭はハガキで成人健診課(⑩、⑪、⑬、⑭は市ホームページからも可)。個別検診⑧、⑨、⑫は直接委託医療機関

*詳しくは、健康づくりスケジュール・市ホームページをご確認ください。

がん検診無料クーポン事業のお知らせ

平成27年4月20日現在、市内に住所がある右表の方のうち、子宮頸がん検診は20歳全員および平成22～26年度未受診の方、乳がん検診は40歳全員および平成22～26年度未受診の方、大腸がん検診は全員を対象に、5月末にがん検診無料クーポン券をお届けします。

*表の年齢は、平成27年4月1日時点です。
*受診日以前に転出した場合は、川越市の検診を受けられません。

*4月21日以降に転入し、前住所地の市区町村が発行したがん検診無料クーポン券を持ち右表に該当する方は、川越市がん検診無料クーポン券と交換できる場合があります。

| 検診名 | 年齢・対象者 | 生年月日 |
|---------------|--------|--------------------|
| 子宮頸がん検診(女性) | 20歳全員 | 平成6年4月2日～同7年4月1日 |
| | 22歳 | 平成22～26年度未受診者 |
| | 27歳 | |
| | 32歳 | |
| | 37歳 | |
| 乳がん検診(女性) | 40歳全員 | 昭和49年4月2日～同50年4月1日 |
| | 42歳 | 平成22～26年度未受診者 |
| | 47歳 | |
| | 52歳 | |
| | 57歳 | |
| 大腸がん検診(男性・女性) | 40歳全員 | 昭和49年4月2日～同50年4月1日 |
| | 45歳全員 | 昭和44年4月2日～同45年4月1日 |
| | 50歳全員 | 昭和39年4月2日～同40年4月1日 |
| | 55歳全員 | 昭和34年4月2日～同35年4月1日 |
| | 60歳全員 | 昭和29年4月2日～同30年4月1日 |

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 |
| | 管理給付担当 | ☎229-4124 |
| | 地域保健担当 | ☎229-4125 |
| 成人健診課 | | ☎229-4126 |

「ときも健康四字熟語」優秀作品(入選)

せい どう う がく
晴 動 雨 学 作者
 シルバー・ときも

晴れた日は体を動かし、雨の日には学習することを推奨。「運動と生涯学習」で、「ひきこもり」や「運動不足」などを予防します。

- 6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。
- 6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…6月23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、歯のケアについて。受講は1回限り。

日時…6月25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 ～ひんやりおやつ～
 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…7月23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、6月12日(必着)までに健康づくり支援担当。申し込みをした方は、当日直接会場。③で外れた方には、6月19日(金)までに連絡。

●ひよこサロン

(小さく生まれた子どもを持つ親の会)

情報交換、保育士と手遊びなど。
 日時…6月～11月、第3金曜日、午前10時～11時30分 問い合わせ…地域保健担当

●妊産婦歯科健診

日時…7月9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～産後1年未満(託児あり) 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、6月12日(必着)までに健康づくり支援担当(市ホームページからも可)

●2歳児親子歯科健診

歯科健診、ブラッシング指導、おやつについての講話、フッ素塗布(希望児)。

日時…7月16日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成25年1～6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、6月12日(必着)までに健康づくり支援担当(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…7月6日(月)、午前10時～11時30分 対象…平成27年1～3月生まれの子と親 問い合わせ…地域保健担当

●たのしい食育

～親子で学ぼう幼児のお弁当～

地域活動栄養士PFCの会と共催。お弁当箱に料理を詰め、食事バランスを体験。親子で昼食を食べます。受講は1回限り。
 日時…7月8日(水)、午前11時15分～午後1時(受け付けは、午前11時から) 対象…1歳6か月～3歳の子と保護者 定員…20組(抽選) 経費…1組500円 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を明記し、6月12日(必着)までに健康づくり支援担当。外れた方には、6月19日(金)までに連絡



●プレバママスクール

夫婦と一緒に学ぶ、育児・栄養・歯科などについて。受講は1回限り。

日時…7月11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、6月12日(必着)までに地域保健担当。申し込みをした方は、当日直接会場。外れた方には、6月19日(金)までに連絡

●市民健康講座

～胸やけ、胃もたれ、なぜ起こる?～

胸やけや胃もたれなど、消化器系の症状や逆流性食道炎などの病気について、医師が幅広く解説します。

講師…埼玉医科大学総合医療センター教授・屋嘉比康治さん 日時…6月26日(金)、午前10時～11時30分 定員…先着100人 申し込み…6月1日(月)、午前10時から電話・ファクスで地域保健担当(市ホームページからも可)

●からだうれしい食事教室

～高血圧を予防しよう!～

減塩を無理なく進める方法や、バランスのよい食事について。血圧や尿酸値が気になる方におすすめ。

日時…7月9日(木)、午前10時～11時30分 対象…市内在住の成人 定員…先着20人 申し込み…6月1日(月)、午前10時から電話で地域保健担当

肝炎フォローアップ事業が始まります 成人健診課 ☎229-4126

いずれの助成も他に条件があります。詳しくは、お尋ねください。

■初回精密検査費用の助成

平成27年4月1日以降に実施した市の肝炎ウイルス検診等で陽性と判定され、県指定の医療機関で検査を受けた方が対象です。

■定期検査費用の助成

肝炎ウイルスの感染を原因とする肝疾患があり、県が指定した医師の検査を受けた、住民税非課税世帯の方が対象です。