

多くの方に特定健康診査や健康に関心を持っていただくため、「ときも健康標語」を募集します。優秀作品は、広報川越、各種通知やポスターに掲載するなど、健康づくりに活用します。

標語のルール

お題…「ときも」または「こえど」

*どちらか1つを選び、各文字を先頭に短文を作成。

テーマ…「健康(栄養・運動など)」または「健診(健康診査・がん検診・歯科健診など)」

<作成例> 「と」 特定健診を

「き」 きっと受けよう

「も」 もっと元気に

応募について

対象…市内在住・在勤

募集期間…7月31日(金)まで(消印有効)

応募方法…①標語、②作者名(ペンネーム)、③住所、④氏名、⑤年齢、⑥電話番号を明記し、〒350-8601川越市役所国民健康保険課へ郵送、または募集箱へ投かん

*募集箱・応募用紙は同課(本庁舎2階)・公民館・図書館に設置。

注意事項

- 自作・未発表のものに限ります。
- 採用作品の著作権は市に帰属します。
- 応募作品は返却しません。



●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…7月28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…7月1日(水)、午前9時から電話・ファクスで成人健診課 ☎229-4126 ☎225-2817

●「ダメ。ゼツタイ。」普及運動

6月20日～

7月19日は、

「ダメ。ゼツタイ。」普及運動月

間です。心も体

もポロポロにな

ってしまう薬物乱用。覚せい剤・大麻・危

険ドラッグ・シンナーなどには、絶対に手

を出さないでください。

問い合わせ…保健総務課 ☎227-5101



●不妊・不育症に悩んでいませんか？

不妊とは、妊娠を望み、2年以上夫婦生活を営んでも妊娠に恵まれないこと。不育症とは、2回以上の流産・死産、早期新生児死亡の既往がある場合をいいます。最近では、不育症の原因となるいくつかの要因が明らかになり、治療すれば出産可能な場合もあります。

市では、医師による不妊・不育症に関する面接相談を実施しています。相談は無料です。ぜひ、ご利用ください。

相談日…原則火曜日、午後5時～ 会場…埼玉医科大学総合医療センター(鴨田)

申し込み…電話予約 ☎228-3410 問

い合わせ…管理給付担当 ☎229-4124

●7月1日から指定難病数が拡大されます

医療費助成制度の対象となる指定難病が、現在の110疾患から306疾患に拡大されます。詳しくは、県のホームページを確認するか、管理給付担当までお問い合わせください。

問い合わせ…管理給付担当 ☎229-4124

予防接種費用助成金制度(償還払い制度)を開始

予防接種担当 ☎229-4123

県外での里帰り出産や入院などの理由で、やむを得ず川越市の委託医療機関以外で定期予防接種を受ける方を対象に、予防接種費用の一部助成を開始します。希望される方は、必ず接種を受ける前に予防接種担当に相談してください。申請方法や必要書類など、詳しくはお尋ねください。市ホームページからも確認できます。

■対象となる方

接種当日に川越市に住民登録があり、以下のいずれかに該当する方のうち、委託医療機関での接種が困難な方。

- ①里帰り出産等のため、子どもが一時的に市外に滞在している
- ②疾病等により入院または通院していて、健康管理上、入院または通院している病院において予防接種を受けることが適当である
- ③市外の老人保健施設等に入所している
- ④災害その他やむを得ない理由により市外に継続的に滞在していて、委託医療機関以外の医療機関において予防接種を受けることについて相当の理由があると認められる
- ⑤上記に準ずるものとして認められる

■対象となる定期予防接種

不活化ポリオ・BCG・四種混合・三種混合・二種混合・日本脳炎・麻しん風しん混合・麻しん・風しん・子宮頸がん・ヒブ・小児用肺炎球菌・水痘・高齢者インフルエンザ・高齢者肺炎球菌

* 予防接種依頼書の交付を受け、平成27年4月1日以降に対象年齢や適切な接種間隔等を守って接種したものに限りです。

■助成の内容

「市で定めている償還上限額」と「実際の接種費用の額」を比較し、少ない額が助成の対象となります。費用が全額無料となるわけではありません。

■助成金交付の流れ

- ①予防接種担当へ連絡し、「予防接種依頼書」の交付を申請
- ②申請から約1週間ですべて「予防接種依頼書」「予防接種費用助成金交付申請書兼請求書」などの必要書類が届きます
- ③医療機関で接種し、領収書等の必要書類を忘れずにもらってください(医療機関によって接種費用が異なります)
- ④「予防接種費用助成金交付申請書兼請求書」等に必要書類を添え、〒350-1104小ヶ谷817-1・総合保健センター健康づくり支援課予防接種担当に持参または郵送
- ⑤交付が決定した場合は、「予防接種費用交付決定通知書」が届きます
- ⑥指定した口座に、市から助成金が振り込まれます

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＝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)

はく み た さい
薄味多菜 作者 獅子座のアトム

「薄味習慣」と「野菜を多く摂取する習慣」を、
 という意味です。でも、適量の肉を食べることも
 大切で、要は「バランス!」です。

- 7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。
- 7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。

●妊産婦歯科健診

日時…8月31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～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、7月10日(金)(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)

●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ラーション。受講は1回限り。
 日時…8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 定員…20人(抽選) 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、7月10日(金)(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。外れた方には、7月17日(金)までに連絡



●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…7月22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、歯のケアについて。受講は1回限り。

日時…7月24日(金)、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～お月見のおやつ～

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…8月28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・参加者(①②は子、③は親子)の氏名・生年月日・電話番号を明記し、7月10日(金)(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、7月17日(金)までに連絡。

④親子料理教室～簡単!朝食づくり～

忙しい朝に、簡単にバランスよくとれる朝食を親子で作りませんか。

日時…8月4日(火)、午前10時～正午(受け付けは、午前9時45分から) 対象…3歳～就学前の子と保護者 定員…10組(抽選) 経費…1組500円 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・親子の氏名・生年月日・電話番号を明記し、7月10日(金)(必着)までに健康づくり支援担当

●ほっぽサークル

食物アレルギーのある子を持つ親の情報交換と仲間づくり。当日直接会場。

日時…7月3日(金)、9月4日(金)、11月9日(月)、午前10時30分～正午 問い合わせ…健康づくり支援担当

熱中症予防5つのポイント

熱中症にかかりやすい季節。適度な室温調整やこまめな水分補給など、ちょっとした心掛けで熱中症を予防しましょう。

①上手にエアコンを使用

室温が28℃を超えないよう、上手にエアコンを使いましょう。特に高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあるので、注意が必要です。

②暑くなる日は要注意

梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため要注意です。また、最高気温が35℃を超える猛暑日も注意が必要です。

③水分はこまめに補給

のどが渇く前に、水分を補給しましょう。特に高齢者は、暑さやのどの渇きを感じにくい傾向があるので、こまめな補給を心掛けましょう。寝る前も忘れずに!

④「おかしい!?!」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい・頭痛・吐き気・倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい」と思ったらすぐ涼しいところに避難し、医療機関へ相談しましょう。

⑤周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所同士で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。また、スポーツ行事などを実施する時は、気温や参加者の体調を考慮して、熱中症を防ぎましょう。

健康づくり支援担当

