

熱中症かも？と思った時の応急手当



健康づくり支援担当

①涼しい場所への移動

風通しのよい日陰や、できればクーラーの利いている室内へ避難させましょう。

②身体を冷やす

衣服を脱がせ、水をかけて、うちわなどであおいで身体を冷やしましょう。氷のうなどがあれば、首・脇の下・足の付け根(股関節部)に当てて冷やすことも有効です。

③水分・塩分の補給

大量の発汗があった場合は、汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンクなどを飲ませましょう。ただし、水分補給は意識がはっきりしている場合のみです。

④医療機関へ運ぶ

自力で水分の摂取ができないときは、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。

●小児慢性特定疾病医療受給者証の「更新(継続)申請」期限は8月6日(木)まで

現在お持ちの受給者証は平成27年9月30日で有効期限の末日を迎えます。まだ更新の手続きをしていない方は、期限までに申請を済まされるようお願いいたします。

なお、8月7日(金)以降でも申請は可能ですが、受給者証の発行が10月中旬以降となります。また、10月1日以降は新規申請扱いとなり、有効期限は申請日からとなります。

問い合わせ…管理給付担当

●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…8月25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…8月3日(月)、午前9時から電話・ファクスで成人健診課 ☎229-4126 ☎225-2817

●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…9月3日～24日、木曜日、午後2時～3時30分(初回は午後4時まで) 会場…ぴこあ 対象…市内在住の18歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…8月20日(木)までに電話で地域保健担当

●小江戸いきいき倶楽部

いきいきと暮らすための全5回の教室。タオルやいすを使ったストレッチ、筋力アップ運動、食事・口の健康などの講義。きつい運動の苦手な方向け。

日程・会場…①南古谷市民センター＝9月1日～10月27日、火曜日▶②福原市民センター＝9月4日～10月23日、金曜日▶③川鶴市民センター＝9月10日～11月5日、木曜日▶④大東市民センター＝9月14日～11月2日、月曜日▶⑤西後楽会館＝9月4日～10月30日、金曜日 時間…①～④＝午後1時30分～3時30分▶⑤＝午前10時～正午 対象…市内在住の65歳以上 定員…各20人(抽選) 申し込み…8月18日(火)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125

●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…9月29日(火)、午後2時～4時 会場…ウェスタ川越 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…9月15日(火)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125

●からだうれしい食事教室

①カロリー摂りすぎではありませんか？

～糖尿病を予防するための食生活～
血糖値が気になる方などへ。

②丈夫な骨をいつまでも

カルシウムをアップさせる食生活について。骨密度が気になる方などへ。

日時・会場…①＝8月25日(火)、名細市民センター、②＝9月11日(金)、高階南公民館、午前10時～11時30分 対象…市内在住の成人 定員…各先着20人 申し込み…8月3日(月)、午前10時から電話で地域保健担当

●夏の疲れを回復しよう！

～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…9月10日(木)＝大東市民センター▶14日(月)、30日(水)＝北公民館▶15日(火)、17日(木)＝中央公民館▶16日(水)、18日(金)＝保健センター▶30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…往復ハガキに教室名・希望日・会場・住所・氏名・電話番号を明記し、8月7日(金)(必着)までに健康づくり支援担当

●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…①8月26日(水)＝精神科医による「統合失調症の理解と治療」、②9月2日(水)＝臨床心理士による「家族の対応のしかた」、③9月9日(水)＝保健福祉関係職員による「社会資源について」、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…8月3日(月)、午前9時から電話で保健予防課 ☎227-5102



●市民公開講座

地域がん診療連携拠点病院である埼玉医科大学総合医療センターによる公開講座。社会保険労務士・近藤明美さんの基調講演「がんとともに働く～知っておきたい就労とお金に関する制度～」、ミニ講演「がん患者さんの就労支援相談について」。

日時…8月22日(土)、午後2時～4時30分 会場…かわごえクリニック(脇田本町) 定員…先着100人 申し込み…8月3日(月)、午前9時から電話・ファクスで同センターがん診療支援室 ☎☎228-3455 (月～金曜日、午前9時～午後5時) 問い合わせ…成人健診課 ☎229-4126

●第2期施設がん検診(10～12月実施分)の受け付けが始まります

申し込み期間は、8月1日(土)～15日(土)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または市ホームページをご確認ください。

問い合わせ…成人健診課

●元気な80歳以上の方の「健康じまんポスター」を募集

健康長寿の秘けつについて、写真と文章入りのポスターで紹介！ポスターは、川越市健康まつりなどで展示します。

対象…市内在住のおおむね80歳以上(一度応募された方はご遠慮ください) 定員…20人程度(抽選) 申し込み…ハガキに催し名・住所・氏名・電話番号を明記し、8月14日(金)までに健康づくり支援担当(詳細は、後日連絡します)

●食中毒予防街頭キャンペーン

川越市保健所管内食品衛生協会と共催。パンフレットと啓発グッズを配布します。

日時…8月6日(木)、午前10時～11時(小雨決行) 会場…川越駅東口クレアモール入り口～丸広百貨店付近 問い合わせ…食品・環境衛生課 ☎227-5103

●危険ドラッグに注意！

危険ドラッグは、薬物が含まれているにもかかわらず、お香等として販売されています。使用後に、吐き気や意識障害で緊急搬送される事例が起きているなど、大変危険なものです。また、麻薬などの違法薬物が含まれていることがあります。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

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。

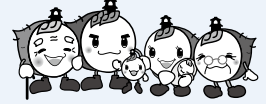
川越市保健所・総合保健センター 〒350-1104小ヶ谷817-1

■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)

いっしょうけんめい 作者 竹ちゃん
一生懸命

人の一生は健康が命。



- 8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。
- 8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。

●プレ・パバママスクール

夫婦と一緒に、育児・栄養・歯科などについて学びます。受講は1回限り。

日時…9月12日(出)、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、8月14日(金)(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、8月21日(金)までに連絡



●妊産婦歯科健診

日時…9月10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、8月14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)

●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…9月24日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成25年2～8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、8月14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)

●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…9月7日(月)、午前10時～11時30分
 対象…平成27年3～5月生まれの子と親
 問い合わせ…地域保健担当

●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…8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、歯のケアについて。受講は1回限り。

日時…8月25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

～新米のおやつ～

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…9月15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、8月14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、8月21日(金)までに連絡。

夏休みを利用して 予防接種を受けましょう

予防接種担当



きちんとワクチンを接種しておくことは、感染症予防に有効な方法です。対象年齢になったら、早めに接種を受けましょう。無料で接種を受けられる医療機関(市の委託医療機関)は、「健康づくりスケジュール」で確認してください。接種を受ける際には、母子健康手帳と予防接種予診票を持参してください。

* すべてのワクチンにおいて、対象年齢以外で接種した場合や接種回数・間隔を守らなかったときなどは、有料になりますのでご注意ください。

* 法令の改正等により、予防接種に関して変更があった場合は、広報川越や市ホームページで随時お知らせしますので、ご確認ください。

■麻しん・風しん

対象者…第1期＝1歳～2歳未満▶第2期＝来年4月に小学校に就学する年齢相当 接種回数…各期1回限り

■日本脳炎

対象者…第1期＝3歳～7歳6か月未満▶第2期＝9歳～13歳未満 接種回数…第1期＝3回▶第2期＝1回

* 平成7年4月2日生まれ～同19年4月1日生まれの方は、20歳未満(第2期は9歳から接種開始)まで接種を受けることができます。

* 接種間隔は、健康づくりスケジュールでご確認ください。

■水痘(水ぼうそう)

対象者…1歳～3歳未満 接種回数…3か月以上(標準的には6～12か月)の間隔において2回