

## ●からだうれしい食事教室

### ①カロリー摂りすぎていませんか？

～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＝11月25日(水)、総合保健センター、②＝12月11日(金)、大東市民センター、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**…11月2日(月)、午前10時から電話で地域保健担当

## ●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**…12月8日(火)、午後2時～4時 **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**…11月24日(火)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125

## ●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。タオルやイス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。体力に自信がない方、運動が苦手な方向け。



**会場・日時**…伊勢原公民館＝12月1日～来年1月26日、火曜日、午前10時～正午 ▶高階市民センター＝12月1日～来年1月26日、火曜日、午後1時30分～3時30分 ▶ウェスタ川越 市民活動・生涯学習施設＝12月3日～来年1月28日、木曜日、午後1時30分～3時30分 ▶大東南公民館＝12月4日～来年1月29日、金曜日、午前10時～正午 ▶北部地域ふれあいセンター＝12月4日～来年2月5日、金曜日、午後1時30分～3時30分 **対象**…市内在住の65歳以上 **定員**…各20人(抽選) **申し込み**…11月17日(火)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125

## ●めざせ！ラジオ体操マスター！



全国ラジオ体操連盟副理事長・青山敏彦さん、川越市健康推進アドバイザー(元NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント)・小野梨沙さんを講師に招き、ラジオ体操の正しい動きとポイントを学びます。

**日時**…12月5日(土)、午後1時30分～3時30分(受け付けは、午後1時から) **会場**…川越運動公園総合体育館 **定員**…先着500人 **持ち物**…体育館履き・飲み物・汗拭きタオル **申し込み**…11月5日(木)、午前10時から電話・ファクスで健康づくり支援担当(市ホームページからも可)

## ●健康講座「あなたの頭痛はどのタイプ？～こんな頭痛はケケンサイン～」

「片頭痛」「頭痛持ち」など、身近にある頭痛について、医師が幅広く解説します。

**日時**…12月9日(水)、午前10時～11時30分 **会場**…東部地域ふれあいセンター **定員**…先着100人 **申し込み**…11月4日(水)、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)

## ●家族のためのうつ病教室

うつ病について、正しい知識や対応のしかたを学ぶ2回コース。

**日時・内容**…①12月11日(金)＝東洋大学教授・白石弘巳さんによる「うつ病の理解と治療」、②12月18日(金)＝臨床心理士・菊池礼子さんによる「家族にできること」、午後2時30分～4時30分 **会場**…保健所 **対象**…市内在住でうつ病の方がいる家族 **定員**…先着20人 **申し込み**…11月2日(月)、午前9時から電話で保健予防課 ☎227-5102

## ●第3期施設検診(来年1～3月実施)の申し込み受け付けが始まります

申込期間は11月1日(日)～15日(日)です。申し込み方法等、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 ☎229-4126

## 講演会「ウイルス性肝炎の最新治療と今後の展望」と肝臓病教室

健康づくり支援担当

当日直接会場。

**講師**…日本肝臓学会認定専門医・藤岡高広さん **日時**…12月6日(日)、午後2時～5時 **会場**…ウェスタ川越 市民活動・生涯学習施設 **定員**…先着100人 **問い合わせ**…埼玉肝臓友の会 ☎244-4854

## 11月14日は世界糖尿病デー

保健医療推進課 ☎224-5832

糖尿病への理解を深め、予防・治療に対する意識を高めましょう。当日直接会場。

### ブルーライトアップ

**日時**…11月14日(土)、午後5時～10時 **会場**…川越駅西口デッキ

### 市民公開講座

内科・小児科・歯科における糖尿病に関する講演。

**日時**…11月14日(土)、午後2時～3時30分 **会場**…埼玉医科大学総合医療センター(鴨田) **問い合わせ**…皆川医院 ☎227-0330

### 血糖値測定会

**日時**…11月14日(土)、午後1時～4時 **会場**…ウェスタ川越 交流広場 **問い合わせ**…皆川医院 ☎227-0330

## 12月1日は世界エイズデー

保健予防課 ☎227-5102

世界エイズデーにちなみ、無料・匿名で土曜エイズ即日検査を行います。あなた自身と大切な人を守るため、ぜひご利用ください。

### 土曜エイズ即日検査・相談(要電話予約)

**日時**…11月28日(土)、午後1時30分～3時 **会場**…保健所

\*検査は、下記日程でも行います。

### エイズ即日検査(要電話予約)

**日時**…12月7日、来年1月18日、2月8日、3月14日、月曜日、午後1時30分～3時 **会場**…保健所

## 高齢者肺炎球菌ワクチン(定期接種)のお知らせ

予防接種担当 ☎229-4123

対象の方で接種を希望する場合は、市の委託医療機関に予約のうえ、「説明書」と「予診票」の内容を確認し、接種を受けてください。自己負担額は、5,000円です。

**対象**…市に住民登録があり、対象年齢に該当する方(4月下旬にお知らせハガキをお送りしています)

\*医療機関や対象年齢など詳しくは「健康づくりスケジュール」でご確認ください。

\*「説明書」と「予診票」は市民課(本庁舎1階)・市民センター・南連絡所・健康づくり支援課で配布しています。

\*市外の委託医療機関で接種を希望する場合は、事前に健康づくり支援課にお尋ねください。

\*過去に同ワクチンの接種を受けた方は対象外です。

# 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
	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)

**か わ ご え**  
**家 和 護 笑** 作者  
 ここかじゅ

笑いを絶やさず大切に護(守)っていけば、家族みんな和やかに仲良く楽しく過ごせるよ! それで「健康」につながります。

- 11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。
- 11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。

### ●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～

家族みんなの食生活を考えてみましょう。受講は1回限り。

日時…12月10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(夫も可) 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、11月13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

### ●妊産婦歯科健診

日時…12月3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(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、11月13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…12月10日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成25年6～11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、11月13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…12月7日(月)、午前10時～11時30分 対象…平成27年6～8月生まれの子と親 問い合わせ…地域保健担当

### ●いもっこの会

ダウン症のある子どもを持つ親の情報交換の場。

日時…11月～来年3月、第2火曜日、午前10時～11時30分 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…11月17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…11月26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

～クリスマスのおやつ～

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…12月22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、11月13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11月20日(金)までに連絡。

### ●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…11月24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…11月2日(月)、午前9時から電話・ファクスで成人健診課 ☎229-4126 ☎225-2817

## SIDS から赤ちゃんを守りましょう

地域保健担当

SIDS(乳幼児突然死症候群)とは、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく、睡眠中に突然死亡する病気です。生後2～6か月に多く、まれに1歳以上でも発症することがあります。原因は分かっていますが、次の3つに気を付けることで発症の可能性を低くできます。ただし、どれも直接の原因ではありませんので、必要以上に不安に思うことはありません。

### ①うつぶせ寝は避けましょう

うつぶせ寝はあおむけ寝に比べ発症率が高いという研究結果が出ています。

### ②たばこはやめましょう

両親が喫煙する場合、発症率が高くなるというデータがあります。

### ③できるだけ母乳で育てましょう

母乳で育てている赤ちゃんは、人工乳(粉ミルク)で育てている赤ちゃんに比べ発症率が低いと言われています。人工乳がSIDSを引き起こすわけではありませんが、できるだけ母乳で育てましょう。