

### ●からだうれしい食事教室

#### 高血圧を予防しよう!

減塩する方法やバランスの良い食事について。血圧や尿酸値が気になる方などへ。

日時…来年1月19日(火)、午前10時～11時30分 会場…南古谷市民センター 対象…市内在住の成人 定員…先着20人 申し込み…12月1日(火)、午前10時から電話で地域保健担当 ☎229-4125

### ●献血にご協力ください

移動採血車がやってきます。

日時…12月25日(金)、午前10時～11時45分▶午後1時～4時 会場…市役所本庁舎前 問い合わせ…保健総務課 ☎227-5101

### ●委託医療機関の追加

川越豊田町クリニック(豊田町3丁目2-4) ☎246-1024

特定健康診査、後期高齢者医療健康診査、予防接種(高齢者)、風しん抗体検査、個別検診(大腸がん、前立腺がん、肝炎ウイルス、健康増進健康診査)を実施。

問い合わせ…健康づくり支援課 ☎229-4123

### ●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…12月22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…12月1日(火)、午前9時から電話・ファクスで成人健診課 ☎229-4126☎225-2817

### ●体カアップ倶楽部

日常生活の中で運動を継続して行う方法を身に付ける。対象は市内在住の65歳以上。

日時…来年1月13日～3月16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 市民活動・生涯学習施設 定員…20人(抽選) 申し込み…12月24日(休)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…来年1月19日(火)、午後2時～4時 会場…大東市民センター 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…1月5日(火)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125

### ●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。運動が苦手な方向け。初回には管理栄養士の講話あり。

日時…来年1月14日～2月4日、木曜日(全4回)、午後2時～3時30分(初日は、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…12月24日(休)までに電話で地域保健担当

## 子宮頸がん予防ワクチン等の接種後に症状が生じ、医療機関を受診された方へ

予防接種担当

平成25年3月31日までに市町村の助成により、子宮頸がん予防ワクチン(ヒトパピローマウイルスワクチン)、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンのいずれかを接種した後に症状が生じ、医療機関を受診した方で、接種との関連性が認定されると医療費・医療手当が支給される場合があります。詳しくはお尋ねください。問い合わせ…独立行政法人医薬品医療機器総合機構・救済制度相談窓口 ☎0120-149-931

\*つながらない場合は、☎03-3506-9411(有料)におかけください。

## がん検診のお知らせ

成人健診課

日程等詳しくは、健康づくりスケジュールや市ホームページを確認するか、お尋ねください。

### ●第3期施設検診(来年2・3月実施分)の追加募集

- ①がん検診(胃・肺・大腸・前立腺・骨密度)
- ④骨密度

\*12月1日(火)から八ガキで申し込み(先着。希望する項目のみの受診が可能)。

### ●がん検診はお早めに

■個別検診は来年1月31日(日)までに受診してください。

■がん検診推進(無料クーポン券)事業は来年2月29日(日)までに受診してください。

\*子宮がん・乳がん検診(個別検診)は成人健診課への申し込みが必要です。

\*無料クーポン券で受診される方は直接医療機関へ申し込みください。

\*医療機関は1月以降、混雑しますので早めに予約・受診してください。



### ●臨時職員(保健師・精神保健福祉士)募集 保健予防課 ☎227-5102

勤務内容は、精神保健に関する相談や申請窓口対応など。詳しくはお尋ねください。

勤務地…保健所 定員…若干名

## 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。

### ■ぐるーぷま・い・かのクリスマス会

名細保育園つどいの広場 ☎☎233-7551

日時…12月16日(火)、午前10時～11時 対象…2歳～就学前の子と親 定員…先着15組 申し込み…12月2日(火)、午後2時から電話・ファクスで同広場

### ■クリスマスツリーを一緒に作ろう

今成保育園つどいの広場 ☎☎222-8622

日時…12月17日(水)、午前10時～11時 対象…2歳～就学前の子と親 定員…先着12組 申し込み…12月2日(火)、午後2時から電話・ファクスで同広場



### ■ハイ! ママサロン

南公民館 ☎243-0038

30歳代後半で育児をしている母親同士の交流。当日直接会場。

日時…12月18日(金)、午前10時～11時30分 対象…36歳以降に出産した0歳児の母と子 定員…先着15組

### ■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…来年1月26日～2月16日、火曜日(全4回)、午前10時～11時30分(3回目は正午まで) 対象…2～3歳の子と親 定員…先着20組 経費…500円(子どもが複数の場合は1人につき100円加算) 申し込み…12月10日(休)から経費を添えて同館

# 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)

にこ にこ けん しん  
**喜 笑 賢 伸** 作者  
ザアカイ

ニコニコ喜び、笑顔で過ごし、適切なケンシ  
ンを受けて賢く成長し、寿命も伸ばす。

- 12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。
- 12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…12月24日(休)、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…12月25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～節分のおやつ～

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…来年1月22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・子の氏名・生年月日・電話番号を明記し、12月11日(金)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12月18日(金)までに連絡。

#### ●妊産婦歯科健診

日時…来年1月28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、12月11日(金)までに健康づくり支援担当(市ホームページからも可)

### ●プレバママスクール

夫婦と一緒に育児・栄養・歯科などについて学ぶ。受講は1回限り。

日時…来年1月9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、12月11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、12月18日(金)までに連絡



### ●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…来年1月14日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成25年7～12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、12月11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)

### ●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…12月～来年3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

#### ●こんにちは赤ちゃん訪問事業

生後4か月以内の子どもがいる家庭が対象。①子どもの身長・体重などの計測、②授乳や育児の相談、③母親の体調や悩みに関する相談、④市の育児サービスに関する相談などを行っています。全ての家庭に訪問します。詳しくは地域保健担当までお尋ねください。

#### ●身体を温める、冬の味覚

～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…来年1月13日(水)・15日(金)=保健センター▶14日(木)=大東市民センター▶18日(月)・20日(水)=北公民館▶19日(火)・21日(木)=中央公民館▶27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・会場・希望日・住所・氏名・電話番号を明記し、12月18日(金)(必着)までに健康づくり支援担当

## 「ときも健康標語」の表彰式を行いました

国民健康保険課 ☎224-6147

10月21日に「ときも健康標語」の表彰式を行いました。「健康」や「健診」をテーマに「ときも」「こえど」の各文字を先頭にした健康標語を募集し、応募のあった166作品の中から優秀作品14作品を選出しました。

なお、優秀作品は広報川越12月25日号から「保健・健康」のページで紹介していきます。

