

●体力アップ倶楽部～初級編～



生き生きと暮らすための全5回の教室。タオルや椅子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、運動が苦手な方向け。

会場・日程…①ウェスタ川越 市民活動・生涯学習施設=6月17日～8月5日、金曜日、②霞ヶ関公民館=5月10日～7月12日、火曜日、③古谷市民センター=5月16日～7月11日、月曜日、④高階市民センター=5月24日～7月19日、火曜日、⑤大東市民センター=5月27日～7月22日、金曜日 **時間**…①=午前10時～正午、②～⑤=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**…4月26日(火)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125

●体力アップ倶楽部～中級編～

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全5回の教室。**日時**…4月20日～5月25日、水曜日、午前10時～11時30分 **会場**…ウェスタ川越 市民活動・生涯学習施設 **対象**…市内在住の65歳以上 **定員**…20人(抽選) **申し込み**…4月11日(月)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、体組成測定など。自分の体力を確認してみませんか？



日時…5月10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**…4月26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全4回の教室。初日には管理栄養士の講話もあります。

会場・日時…川越水上公園=5月11日～6月1日、水曜日、午後2時～3時30分(初日は午後4時まで) ▶総合保健センター=5月12日～6月2日、木曜日、午後2時～3時30分(初日は午後4時まで) ▶川越運動公園=5月13日～6月3日、金曜日、午前10時～11時30分(初日は正午まで) **対象**…市内在住の18歳以上 **定員**…各25人(抽選) **申し込み**…4月21日(木)までに電話で地域保健担当

●からだうれしい食事教室

～めざせ、血液サラサラ！～

動脈硬化を予防するための食生活について。コレステロールや中性脂肪が気になる方向け。

日時…5月17日(火)、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**…4月5日(火)、午前10時から電話で健康づくり支援担当

●献血にご協力ください

移動採血車がやってきます。

日時…4月19日(火)、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

平成28年度がん検診の受け付けが始まります

成人健診課 ☎229-4126

死因別死亡率第1位のがんですが、早期に発見し、治療すれば90%以上が完治するといわれています。しかし、多くの場合、初期の段階ではほとんど自覚症状がありません。健康な今こそ、がん検診が大切です。

対象者や申し込み方法など詳しくは、「平成28年度版健康づくりスケジュール」または市ホームページで確認できます。



子どもと高齢者の予防接種

予防接種担当 ☎229-4123

4月1日(金)からの予防接種の種類や対象年齢、接種方法などを、この広報と同時期に配布される「平成28年度版健康づくりスケジュール」に掲載しています。必要な予防接種は、早めに接種しましょう。

なお、下記の予防接種対象年齢の方には、市から4～5月に通知します。

■麻しん風しん混合(2期)

対象…市に住民登録がある、平成22年4月2日～同23年4月1日生まれの方 **対象期間**…小学校就学前の1年間

■ジフテリア・破傷風(2期)

対象…市に住民登録がある、平成16年4月2日～同17年4月1日生まれの方 **対象期間**…11歳以上13歳未満

■高齢者肺炎球菌(定期予防接種)

対象…市に住民登録があり、「健康づくりスケジュール」に記載がある対象年齢の方(過去に同ワクチンの接種を受けた方を除く)

対象期間…平成28年4月1日(金)～同29年3月31日(金)

風しん抗体検査費用を助成します

予防接種担当 ☎229-4123

風しんが流行すると、先天性風しん症候群と呼ばれる病気により心臓病、白内障、聴力障害などの障害を持った赤ちゃんが生まれるという報告があります。生まれてくる子どもが先天性風しん症候群になるのを防ぐために、自らの風しん抗体価を知り、感染予防対策に努めましょう。

■検査について

採血検査です。希望する方は、市内委託医療機関に予約のうえ、説明が記載された「チラシ」と「申込書」を受け取り、検査を受けてください。なお、結果が出るまで数日かかります。

対象…市に住民登録がある、妊娠を希望する女性とそのパートナー

*過去に風しん抗体検査を受けたことがある方、明らかに風しん予防接種歴がある方、風しんにかかったことがある方を除きます。

実施機関…市内委託医療機関

実施期間…平成29年3月31日(金)まで

検査費用…1人1回に限り無料

持ち物…健康保険証など(住所・氏名等を確認できるもの)

*委託医療機関は市ホームページ、市民センター・南連絡所・公民館で配布するチラシをご確認ください。

●臨時保健師・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。若干名。詳しくは、お尋ねください。

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

* 4月1日(金)からは、「健康づくり支援課(健康づくり支援担当・地域保健担当)」「健康管理課(管理給付担当・予防接種担当・成人健診担当)」になります。

- 4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。
- 4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。

●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…5月12日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成25年10月～同26年4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、4月15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)

●妊産婦歯科健診

日時…5月19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、4月15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)



●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びます。受講は1回限り。動きやすい服装でお越しください。

日時…5月14日(出)、午前9時～午後0時30分(受け付けは、午前8時50分から) 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・飲み物 申し込み…4月15日(金)までに電話・ファクスで地域保健担当(ファクスの場合は催し名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記)。申し込みをした方は、当日直接会場。外れた方には、4月22日(金)までに連絡

●ハッピーエンジェル

多胎児を持つ親の会。情報交換と交流の場、妊娠中の方も可。託児あり。当日直接会場。

日時…4月13日、5月11日、6月8日、7月13日、8月10日、9月14日、水曜日、午前10時～11時30分 問い合わせ…地域保健担当


「ときも健康標語」
優秀作品(入選)

と とにかく歩こう

き 気持ちも体も

も もっと元気にきつと長生き

作者 アヤコマチ



●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…5月9日(月)、午前10時～11時30分
 対象…平成27年11月～同28年1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…4月20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…4月22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

①・②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、4月15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。

●手軽にできる簡単クッキング

～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。

会場・日程…北公民館＝5月9日(月)・18日(水)▶総合保健センター＝5月11日(水)・13日(金)▶大東市民センター＝5月12日(木)▶中央公民館＝5月17日(火)・19日(木)▶高階市民センター＝5月25日(水) 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、4月15日(金)(必着)までに健康づくり支援担当

すこやかな妊娠と出産のために……

妊婦健診を受けましょう

管理給付担当 ☎229-4124

妊娠が分ったら届け出を

妊娠が分ったら早めに医療機関を受診し、市に妊娠届を出して、母子健康手帳と妊婦健診の助成券を受け取りましょう。届け出場所は、総合保健センター、市民課(本庁舎1階)、市民センター、南連絡所、証明センターです。

妊婦健診を受けましょう

妊婦さんや赤ちゃんの健康状態を定期的に確認できるよう、14回分の妊婦健診費用の一部を助成しています。委託医療機関で受診の際に、母子健康手帳と同時に配布される助成券を窓口に提出してください。なお、里帰り出産などで委託医療機関が不明な場合は、受診前にお尋ねください。

委託医療機関以外で受診したら

委託医療機関以外(国内に限る)で妊婦健診を受診した場合でも、申請すれば一部助成を受けることができます。申請期限は、最終の妊婦健診の受診日から1年以内です。詳しくは、お尋ねください。