

●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…6月1日～29日、水曜日、午前10時～11時30分 対象…市内在住の65歳以上 定員…20人(抽選) 申し込み…5月18日(水)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。初日には血管年齢測定や管理栄養士の講話もあります。

会場・日時…①高階市民センター＝6月10日～7月15日、金曜日、午後2時～3時30分(初日は午後4時まで)、②びこあ＝6月16日～7月7日、木曜日、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…①＝5月26日(水)、②＝5月31日(水)までに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…6月16日(水)、午後2時～4時 会場…高階南公民館 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…5月26日(水)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125

●健康料理教室

食と健康および調理の基本を学び、調理実習を行います。調理初心者、男性大歓迎！川越市食生活改善推進員協議会と共催。

日時…5月16日～9月12日、月曜日(全4回)、午前10時～午後0時30分 対象…市内在住の成人 定員…20人(抽選) 経費…2,000円 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、5月6日(金)(必着)までに健康づくり支援担当

●からだうれしい食事教室

カルシウムをアップさせる食生活について。日時…6月10日(金)、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…5月6日(金)、午前10時から電話で健康づくり支援担当

●小児慢性特定疾病医療費支給認定更新手続きのお知らせ

対象の方がいる世帯には5月中旬に案内を送る予定です。なお、更新手続きには、医療意見書が必要です。医療意見書は、小児慢性特定疾病情報センターのホームページからダウンロードできます。

受付期間…6月10日(金)～8月4日(水) 受付場所…健康管理課(総合保健センター1階) 問い合わせ…管理給付担当

●総合保健センター施設検診・集団検診の追加募集

8・9月の検診日①がん検診、④骨密度検診)と集団検診(⑤胃がん検診、⑥肺がん検診、⑦乳がん検診)



に余裕があります。健康づくりスケジュールで日程等をご確認の上、付属のハガキで申し込んでください。なお、いずれの検診も先着順です。

問い合わせ…成人健診担当

●委託医療機関の追加

■川越駅前胃腸・肛門クリニック(脇田町103 川越メイン メディカルセンター川越2階) ☎227-8686

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)を実施。

■かわごえ駅前整形外科(脇田町103 川越メイン メディカルセンター川越2階) ☎229-3355

特定健康診査、後期高齢者医療健康診査、予防接種(子ども・高齢者)を実施。

問い合わせ…予防接種担当

歯と口の健康週間事業

歯ッピーフェスティバル 2016

健康づくり支援担当 ☎229-4121 ☎225-1291

日時＝6月5日(日)、正午～午後3時 会場＝総合保健センター

謎解きミステリー

～怪人カリエスからの挑戦状～

会場内で謎解きにチャレンジ。全て解き明かすと景品がもらえます。

体験コーナー

フツ素洗口(うがい)▶フツ素塗布▶歯みがき指導▶一口30回噛んでみよう!

健口チェックコーナー

歯の相談▶口の中の細菌チェック▶口臭チェック▶カミカミチェック

親子で参加コーナー

指の型どり▶石こう人形の色塗り▶エプロンシアター▶健口体操

展示コーナー

歯によい食べ物は?▶噛むって大事!▶災害時の備えと口のケア▶歯と口の変化と不思議▶ポスター展

■君も小さな歯医者さん

歯科医師のコスチュームで写真撮影できます。また、歯科医院で使用されている器具などにもさわることができます。

対象…4～12歳 定員…15人(抽選) 申し込み…往復ハガキに催し名、住所・子の氏名・生年月日・電話番号を明記し、5月16日(月)(必着)までに健康づくり支援担当

8020よい歯のコンクール参加者募集

80歳以上(昭和11年3月31日以前生まれ)で自分の歯が20本以上ある方を、「歯ッピーフェスティバル」で審査し、優秀な方を表彰します。過去に受賞した方はご遠慮ください。

定員…先着20人 申し込み…5月2日(月)、午前10時から電話・ファクスで健康づくり支援担当(5月25日(水)で締め切ります)

*当日は、川越駅西口から無料シャトルバスを運行します。詳しくは、お尋ねください。

めざせ!ラジオ体操マスター 健康づくり支援担当 ☎229-4121 ☎225-1291

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…5月11日(水)、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…5月2日(月)、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)

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
	地域保健担当	☎229-4125
健康管理課	管理給付担当	☎229-4124
	予防接種担当	☎229-4123
	成人健診担当	☎229-4126

「ときも健康標語」
優秀作品(入選)

こ 声を出すこと
え 笑顔であること
ど どんな時でも元気が一番
作者 せつちゃん

- 5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。
- 5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。

●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…6月6日(月)、午前10時～11時30分
対象…平成27年12月～同28年2月生まれの子と親 問い合わせ…地域保健担当

●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…6月16日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成25年11月～同26年5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、5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)

●妊産婦歯科健診

日時…6月27日(月)、午後1時20分～(受付時間は後日通知) 対象…妊娠5か月以上の妊婦と産後1年未満の産婦 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、5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)

●いもっこの会

ダウン症の子を持つ親の情報交換の場。
日時…5～10月(8月は休み)、第2火曜日、午前10時～11時30分 問い合わせ…地域保健担当

●マタニティクッキング

妊娠中の食生活について。受講は1回限り。
日時…6月9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) 定員…先着20人 持ち物…母子健康手帳 申し込み…5月6日(金)、午前10時から電話で健康づくり支援担当

●プレ・パパママスクール

夫婦と一緒に、育児・栄養・歯科などを学ぶ。受講は1回限り。動きやすい服装で。
日時…6月18日(土)、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…5月13日(金)までに電話・ファクスで地域保健担当 ☎229-4125☎225-1291(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、5月20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…5月24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…5月27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、5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たのしい食育

～親子で学ぼう幼児のお弁当～

地域活動栄養士PFCの会と共催。お弁当箱に料理を詰め、食事バランスを体験。親子で昼食を食べます。受講は1回限り。

日時…6月14日(火)、午前11時15分～午後1時(受け付けは、午前11時から) 対象…1歳6か月～3歳の子と保護者 定員…20組(抽選) 経費…1組500円 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を明記し、5月27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、6月3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…5月26日(木)、午後1時30分～4時
対象…市内在住の18～39歳(通院治療の方を除く) 定員…先着5人 申し込み…5月2日(月)、午前9時から電話・ファクスで成人健診担当 ☎229-4126☎225-2817

「埼玉県コバトン健康メニュー」を募集します 健康づくり支援担当 ☎229-4121

食塩の取り過ぎや野菜不足は、「がん」「高血圧」などの生活習慣病につながります。

県では、健康づくりの取り組みとして、塩分が少なく野菜の多い「健康メニュー」を提供する飲食店等を募集します。認定されたメニューは「埼玉県コバトン健康メニュー」として、県ホームページ等でPRします。

申し込み方法など、詳しくはお尋ねください。

コバトン健康メニューの基準

- 食塩使用量3g未満
- 野菜使用量120g以上
- カロリー 500～700kcalを推奨



*メニュー提供時に上のマークの表示が必要です。