

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)

ときも 特定健診済ませたぜ!
 気分爽快・心・肺(心配)無用
 もっと延ばそう健康寿命
 作者 よん坊

- 7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。
- 7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。

●妊産婦歯科健診
 日時…8月18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 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、7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)

●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…7月27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…7月29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、7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。

③おやつと歯みがき教室
 ～夏休みのひんやりおやつ～
 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…7月26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 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、7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。外れた方には、7月22日(金)までに連絡

④親子料理教室～簡単!朝食づくり～
 忙しい朝に、簡単にバランスよくとれる朝食を親子で作りませんか。

日時…①8月3日(水)、②5日(金)、午前10時～正午(受け付けは、午前9時45分から) 会場…①＝総合保健センター、②＝南公民館 対象…3歳～就学前の子と保護者 定員…各10組(抽選) 経費…各1組500円 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・親子の氏名・生年月日・電話番号・希望日を明記し、7月19日(火)(必着)までに健康づくり支援担当

●タニタヘルスリンク管理栄養士とつくる子育てママの美食生活
 ママのカラダが喜ぶ食事のポイントを教えます。レシピの紹介もあります。

日時…7月23日(土)、午前10時～正午 会場…埼玉医科大学かわごえクリニック(脇田本町) 対象…1歳までの子を持つ保護者 定員…先着150人 申し込み…7月1日(金)、午前10時から電話で地域保健担当

●プレママつながり事業・たまごサロン
 川越市提案型協働事業。妊娠中から夫婦で出産と子育てのイメージを描き、地域につながりをつくります。

内容…①マタニティヨガ&プレパパ教室、②プレママ交流会 日時…①＝7月24日(日)、②＝7月31日(日)、午前10時～正午 会場…ウェスタ川越 市民活動・生涯学習施設 対象…市内在住の初妊婦と夫(①＝運動制限が出ていない初妊婦) 定員…各先着15組 経費…各1組500円 申し込み…7月1日(金)、午前10時から電話でNPO法人川越子育てネットワーク ☎080-4154-3770 問い合わせ…地域保健担当

●からだうれしい食事教室
 減塩生活始めませんか? 血圧が気になる方など、減塩を無理なく進める方法やバランスの良い食事について。

日時…8月24日(水)、午前10時～11時30分 会場…高階市民センター 対象…市内在住の20歳以上 定員…先着20人 申し込み…7月1日(金)、午前10時から電話で健康づくり支援担当

●ときも体力測定会
 理学療法士による体力測定会。柔軟性・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…8月24日(水)、午後2時～4時 会場…霞ヶ関市民センター 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…8月10日(水)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125

●不妊・不育症に悩んでいませんか?
 不妊とは、妊娠を望み、1年以上夫婦生活を営んでも妊娠に恵まれないこと。不育症とは、2回以上の流産・死産、早期新生児死亡の既往がある場合をいいます。最近では、不育症の原因となるいくつかの要因が明らかになり、治療すれば出産可能な場合もあります。市では、医師による不妊・不育症に関する面接相談を実施しています。相談は無料です。ぜひ、ご利用ください。
 相談日…原則火曜日、午後5時～ 会場…埼玉医科大学総合医療センター(鴨田) 申し込み…電話で同センター ☎228-3674 問い合わせ…管理給付担当 ☎229-4124

●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。循環器内科医・兼馬明規さんの講演「巣鴨とげぬき地蔵高岩寺住職が語る世界にひとつだけの健康エンターテイメントー喫って禁煙・笑って卒煙・踊って救命ー」。

日時…7月16日(土)、午後2時～4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 申し込み…7月1日(金)、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…成人健診担当 ☎229-4126

●委託医療機関の追加
 三井病院(連雀町19-3) ☎222-7217 個別子宮がん検診を実施。
 問い合わせ…成人健診担当 ☎229-4126

二コース
 催し・募集
 情報アラカルト
 市民相談案内
 施設情報
 子育て情報館
 保健・健康
 ひとまち
 川