

●赤ちゃん広場(参加は1回限り)

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。
日時…9月5日(月)、午前10時～11時30分
対象…平成28年3～5月生まれの子と親
問い合わせ…地域保健担当

●妊産婦歯科健診

日時…9月26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、8月19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・ババママスクール

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…9月10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…8月12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、8月19日(金)までに連絡

●2歳児親子歯科健診

歯科健診、ブラッシング指導等。
日時…9月15日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成26年1～8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、8月19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)

●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…9月16日(金)、午前11時15分～午後1時(受け付けは、午前11時から) 会場…南公民館 対象…2～3歳の子と保護者 定員…12組(抽選) 経費…1組600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、8月26日(金)(必着)までに健康づくり支援担当。外れた方には、9月2日(金)までに連絡

●第2期施設がん検診(10～12月実施)の受け付けが始まります

申し込み期間は、8月1日(月)～15日(月)です。申し込み方法等については詳しくは、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…成人健診担当

●精神保健福祉家族教室

統合失調症について、正しい知識や対応のしかたを学ぶ4回コース。
日時…①8月31日(水)=山口病院医師・山口聖子さんによる「統合失調症の理解と治療」、②9月7日(水)=臨床心理士・菊池礼子さんによる「家族の対応のしかた」、③9月14日(水)=保健福祉関係職員による「利用できる社会資源」、④10月19日(水)=家族同士の座談会「家族のつどい」、午後2時～4時 会場…保健所 対象…市内在住で統合失調症の方がいる家族 定員…先着15人 申し込み…8月1日(月)、午前9時から電話で保健予防課 ☎227-5102

●献血にご協力ください

日時…8月17日(水)、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

●食中毒予防街頭キャンペーン

川越市保健所管内食品衛生協会と共催。パンフレットと啓発グッズを配布します。
日時…8月4日(木)、午前10時～11時(小雨決行) 会場…川越駅東口クレアモール入り口～丸広百貨店付近 問い合わせ…食品・環境衛生課 ☎227-5103

●委託医療機関の追加

■石丸皮膚科内科医院(的場北1丁目12-12) ☎231-1310
個別前立腺がん検診を実施。
問い合わせ…成人健診担当

B型肝炎ワクチンが10月1日(土)から定期予防接種となります

予防接種担当

B型肝炎は、B型肝炎ウイルスの感染によって起こる肝臓の病気です。B型肝炎ウイルスは、人の肝臓に感染し、体からウイルスが排除され治癒する「一過性感染」と、ウイルスが体の中に住みついてしまう「持続感染」の2つがあります。小児へのワクチン接種は、将来発生するかもしれない慢性肝炎・肝硬変などの発生を防ごうとすることが目的です。

無料で受けられる医療機関(市の委託医療機関)は、「健康づくりスケジュール」で確認してください。接種を受ける際には、母子健康手帳と予防接種予診票を持参してください。
*対象年齢以外で接種した場合や接種回数・間隔を守らな

ったときなどは、有料になりますので、ご注意ください。
対象年齢…市に住民登録がある平成28年4月1日以降に生まれた生後12か月未満 接種間隔(標準的には生後2～9か月になるまでの期間に3回接種) …1回目を受けた後、27日以上空け、2回目を受ける▶1回目の接種から139日以上の間隔を空けて3回目を受ける
*過去に同ワクチンの接種を受けた場合は、接種回数が異なりますので、ご注意ください。
*4月、5月生まれの方は、接種開始が遅れると、規定回数の接種が難しくなります。早めの接種をお願いします。

予防接種を受けましょう

無料で受けられる医療機関、接種を受ける際の持ち物、経費の注意事項等については、上記記載のB型肝炎ワクチンと同様です。

■日本脳炎

第1期接種(初回接種2回、追加接種1回)と第2期接種を受けることが必要です。

対象年齢…第1期=満3歳～7歳6か月未満▶第2期=満9歳～13歳未満 接種間隔(第1期) …初回=1回目を受けた後、6日以上(標準的には6～28日)空け、2回目を受ける▶追加=初回接種終了後、6か月以上(標準的には約1年)空けて受ける 接種間隔(第2期) …第1期終了後、対象

年齢内に1回受ける

●平成7年4月2日～同19年4月1日生まれの方は、第1期・2期の未接種分を20歳未満まで接種できます。ただし、4回目接種(第2期接種に相当)は9歳以上20歳未満でなければなりません。

●平成19年4月2日～同21年10月1日生まれの方で、7歳6か月までに第1期接種(初回2回、追加1回)を完了していない場合は、9歳～13歳未満の間に未接種分を受けることができます。

■麻しん・風しん

対象年齢…第1期=満1歳～2歳未満▶第2期=来年4月に小学校に就学する年齢相当 接種回数…各期1回限り

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 とにかく健診
き 気軽に受診
も もしもの健診
 作者 トキドキ



- 8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。
- 8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。

●からだうれしい食事教室

めざせ、血液サラサラ!

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

日時…9月9日(金)、午前10時～11時30分
 会場…名細市民センター 対象…市内在住の20歳以上 定員…先着20人 申し込み…8月2日(火)、午前10時から電話で健康づくり支援担当

●夏の疲れを回復しよう

～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…9月2日(金)、14日(水)＝総合保健センター▶8日(水)＝大東市民センター▶12日(月)、21日(水)＝北公民館▶13日(火)、15日(木)＝中央公民館▶28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20歳以上 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・希望日・住所・氏名・電話番号を明記し、8月26日(金)(必着)までに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・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…9月20日(火)、午後2時～4時 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…25人(抽選) 申し込み…9月6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。初日には血管年齢測定や管理栄養士の講話もあります。

日時…9月8日(水)・15日(水)・29日(水)・10月6日(水)、午後2時30分～4時(初回は午後4時30分まで) 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…8月23日(火)までに電話で地域保健担当

●体力アップ倶楽部～初級編～

タオルや椅子を使ったストレッチ、筋力アップ運動、食事・口の健康などの講話。
 日程・会場…①北部地域ふれあいセンター＝10月3日～12月5日、月曜日▶②総合保健センター＝10月4日～11月29日、火曜日▶③名細市民センター＝10月4日～11月29日、火曜日▶④福原市民センター＝10月6日～12月15日、木曜日▶⑤伊勢原公民館＝10月13日～12月8日、木曜日 時間…①・②＝午前10時～正午▶③～⑤＝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…9月15日(水)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ます。初級編よりも運動強度が高い全5回の教室です。
 日時…8月31日～9月28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…8月17日(水)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125

●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。
 日時…8月25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。

日時…8月26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(各教室の受講は1回限り)

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、8月12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～お月見のおやつ～

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…9月13日(火)、午前10時～11時45分(受け付けは、午前9時45分から) 会場…高階市民センター 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、8月19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、8月26日(金)までに連絡

熱中症かも?と思った時の応急手当



健康づくり支援担当

①涼しい場所への移動

風通しのよい日陰や、できればクーラーの利いている室内へ避難させましょう。

②身体を冷やす

衣服を脱がせて、水をかけ、うちわなどであおいで身体を冷やしましょう。保冷剤などがあれば、首・脇の下・足の付け根(股関節部)に当てて冷やすことも有効です。

③水分・塩分の補給

大量に汗をかいた場合は、汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンクなどを飲ませましょう。ただし、水分補給は意識がはっきりしている場合のみです。

④医療機関へ運ぶ

自力で水分の摂取ができないときは、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。