

●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東部地域ふれあいセンター＝9月30日～10月21日、金曜日、午後2時～3時30分(初日は午後4時まで)、②総合保健センター＝10月5日～26日、水曜日、午前10時～11時30分(初日は正午まで)、③ウェスタ川越＝10月6日～11月10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**…①②＝25人(抽選)、③＝20人(抽選) **申し込み**…9月15日(休)までに電話で地域保健担当

●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**…10月5日～11月9日、水曜日、午前10時～11時30分 **会場**…大東市民センター **対象**…市内在住の65歳以上 **定員**…25人(抽選) **申し込み**…9月21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、体組成測定など。ロコモティブシンドローム予防の講義・実技もあり。**日時**…10月18日(火)、午後2時～4時 **会場**…高階市民センター

対象…市内在住の65歳以上 **定員**…25人(抽選) **申し込み**…10月4日(火)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125



●精神保健福祉家族教室～家族のためのうつ病教室～

うつ病について、正しい知識や対応のしかたを学ぶ2回コース。

日時・内容…10月3日(月)＝東洋大学教授・白石弘巳さんによる「うつ病の理解と治療」
▶10月13日(木)＝臨床心理士・菊池礼子さんによる「家族にできること」、午後2時30分～4時30分 **会場**…保健所 **対象**…市内在住でうつ病の方がいる家族 **定員**…先着30人 **申し込み**…9月1日(休)、午前9時から電話・ファクスで保健予防課 ☎227-5102 ☎227-5108

●委託医療機関の終了

～川越市予防接種・個別がん検診・肝炎ウイルス検診～

下記医療機関での取り扱いは終了しました。

■野田医院(並木新町4-7)☎235-5343
問い合わせ…予防接種担当・成人健診担当

●指定難病医療受給者証・小児慢性特定疾病医療受給者証の有効期限は9月30日(金)まで

現在の受給者証は平成28年9月30日(金)が有効期限です。まだ継続の手続きをしていない方は、期限までに申請を行ってください。期限内に継続申請を行わない場合は、継続での取り扱いができなくなります。

なお、すでに申請受付期限が経過しているため、受給者証の発行は10月下旬以降になります。

問い合わせ…管理給付担当

●元気な80歳以上の方の「わが町のお元気さん」健康じまんポスター掲載者を募集

健康長寿の秘けつについて、写真と文章入りのポスターで紹介します。ポスターは、川越市健康まつりなどで展示します。

対象…市内在住のおおむね80歳以上(過去に応募された方はご遠慮ください) **定員**…20人程度(抽選) **申し込み**…ハガキに催し名・住所・氏名・電話番号を明記し、9月9日(金)(消印有効)までに〒350-1104小ヶ谷817-1・健康づくり支援担当(詳細は、後日連絡します)

健康体験フェスタ in まろひろ川越店

地域保健担当

一緒に楽しく健康への認識を深めませんか? 「健康」に関する楽しいイベント盛りだくさんでお迎えます。

- 日時** 9月13日(火)、午前11時～午後3時
会場 丸広百貨店川越店10階さくら草ホール
内容 ①あなたの血管年齢は何歳?(大人用)
 ②「豆移し」にチャレンジ!
 ③体力測定会で、楽しく体力チェック!
 ④保健師、地域包括支援センター、保健推進員等による健康相談・介護相談



平成28年度メンタルヘルス講演会

統合失調症がやってきた ～心から笑えるまでの軌跡～

保健予防課 ☎227-5102 ☎227-5108

お笑い芸人「松本ハウス」のハウス加賀谷さんと松本キックさんを講師に、統合失調症について笑いを交えて学びます。

ハウス加賀谷さんの統合失調症による活動中止から10年。コンビを復活させた2人が、苦しんで焦って涙してたどり着いた答えとは……。



ハウス加賀谷さん(左)・松本キックさん(右)

日時…9月11日(日)、午後2時～4時
会場…ウェスタ川越 多目的ホール
対象…市内在住・在勤
定員…先着400人
申し込み…8月30日(火)、午前9時から電話・ファクスで保健予防課

●9月10日～16日は自殺予防週間 保健予防課 ☎227-5102

食事の量が減った、眠れていないようだ、ため息が目立つ、飲酒量が増えた、口数が減ったなど、周囲の人が「いつもと違う」とき、あなたも声を掛けることから始めてみませんか。

●9月24日～30日は結核予防週間 保健予防課 ☎227-5102

日本では、年間約18,000人の方が新たに結核を発症しています。結核は、決して過去の病気ではありません。せき・たん・発熱等の症状が2週間以上続く場合は、胸部レントゲン検査などを受けましょう。

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)

こえと 今年から
笑顔で夫婦
同日健診
作者 むねとし とよ



■9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。
 ■9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。

●マタニティクッキング

～お腹の赤ちゃんすくすくメニュー～
 妊娠中の食生活の講話とデモンストレーション。受講は1回限り。
 日時…10月13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(夫可) 定員…先着20人
 持ち物…母子健康手帳 申し込み…9月1日(木)、午前10時から電話で健康づくり支援担当

●川越市提案型協働事業

～プレママつながり事業・たまごサロン～
 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。
 日時・内容…9月4日(日)＝「夫婦で安産と母乳のはなし」▶11日(日)＝「マタニティヨガ&プレパパ教室」、午前10時～正午 会場…南公民館(ウエスタ川越1階) 対象…市内在住の初妊婦と夫 定員…各先着15組 経費…各日1組500円 申し込み…8月30日(火)、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

●妊産婦歯科健診

日時…10月27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、9月16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)

●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…10月20日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成26年3～9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、9月16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…9月21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回食などについて。受講は1回限り。
 日時…9月23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
 ①②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、9月16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。

●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…10月3日(月)、午前10時～11時30分 対象…平成28年4～6月生まれの子と親 問い合わせ…地域保健担当

●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て、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…10月20日(木)、午前11時15分～午後1時(受け付けは、午前11時から) 対象…2～3歳の子と保護者 定員…16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、9月30日(金)(必着)までに健康づくり支援担当



●ほっぽサークル
 食物アレルギーのある子を持つ親の情報交換と仲間づくり。当日直接会場。
 日時…9月8日(木)、10月5日(水)、午前10時30分～正午 問い合わせ…健康づくり支援担当

●からだうれしい食事教室

～丈夫な骨をいつまでも～
 骨密度が気になる方など向けの、カルシウムをアップさせる食生活について。
 日時…10月7日(金)、午前10時～11時30分 会場…大東市民センター 対象…市内在住の20歳以上 定員…先着20人 申し込み…9月1日(木)、午前10時から電話で健康づくり支援担当



猫の飼い方教室

餌やトイレ、しつけの方法など、猫の適切な飼い方について。講師は日本獣医生命科学大学准教授・水越美奈さん。



食品・環境衛生課 ☎227-5103
 日時…9月17日(土)、午後1時～2時30分 会場…保健所 定員…先着50人 申し込み…9月1日(木)、午前9時から電話で食品・環境衛生課
 *ペットの持ち込みはご遠慮ください。