

●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…11月4日(金)・9日(水)=総合保健センター▶7日(月)・16日(水)=北公民館▶10日(木)=大東市民センター▶15日(水)・17日(金)=中央公民館▶16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、10月21日(金)(必着)までに健康づくり支援担当

●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。運動の苦手な方向け。初回は血管年齢測定や管理栄養士の講話あり。
会場・日時…①水上公園=10月28日～11月18日、金曜日、午後2時～3時30分(初回は午後4時まで)、②川越運動公園=11月11日～12月2日、金曜日、午前10時～11時30分(初回は正午まで) **対象**…市内在住の18歳以上 **定員**…各25人(抽選) **申し込み**…①=10月13日(水)、②=10月27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等、自分の体力を確認していませんか。ロコモティブ症候群予防の講義・実技あり。
日時…11月24日(水)、午後2時～4時 **会場**…教育センター **対象**…市内在住の65歳以上 **定員**…25人(抽選) **申し込み**…11月10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…11月16日～12月21日、水曜日、午前10時～11時30分 **会場**…東部地域ふれあいセンター **対象**…市内在住の65歳以上 **定員**…25人(抽選) **申し込み**…11月2日(水)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125

●委託医療機関の終了

下記医療機関は閉院したため、取り扱いが終了しました。

■川越駅前メディカルクリニック(脇田町103 マイン2階 メディカルセンター川越)
 問い合わせ…健康管理課

●委託医療機関の名称変更

下記医療機関の名称が変更になりました。

■片岡耳鼻咽喉科気管食道科医院
 →片岡耳鼻咽喉科医院
 *今年度のインフルエンザ予防接種の実施はありません。

■川越耳科学研究所クリニック

→川越耳科学クリニック
 問い合わせ…健康管理課

●「保健推進員だより」第37号を発行

保健推進員は、市と連携を図りながら地域に根ざした健康づくりを目指して活動しています。「保健推進員だより」は自治会回覧のほか、総合保健センター・市民センター・公民館で配布しています。また、市ホームページで確認することもできます。
 問い合わせ…健康づくり支援担当

●危険ドラッグに注意!

危険ドラッグは、薬物が含まれているにもかかわらず、お香等として販売されています。使用後に、吐き気や意識障害で緊急搬送される事例が起きており、大変危険なものです。また、麻薬などの違法薬物が含まれていることがあります。絶対に手を出さないでください。
 問い合わせ…保健総務課 ☎227-5101

高齢者インフルエンザ予防接種費用の一部を助成

予防接種担当 ☎229-4123

インフルエンザは通常12～3月ごろに流行します。ワクチンは接種2週間後から約5か月間は効果があるとされています。接種を希望する場合は、10月下旬から12月中旬までに済ませることをおすすめします。なお、ワクチンは昨年度と同様の、A型2株、B型2株の4種類が含まれたものになっています。接種を希望する方は、説明書をよく読んで接種を受けましょう。

■対象者

市に住民登録があり、次のいずれかに該当する方

- 満65歳以上
- 満60～64歳で次のいずれかに該当する方
 - ①心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障害がある方
 - ②ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方

■助成期間

- 市内委託医療機関=10月20日(水)～来年1月31日(水)
- 市外委託医療機関=10月20日(水)～12月25日(日)

■予防接種を行う場所

市の委託医療機関
 *市内の委託医療機関は「健康づくりスケジュール」を参照。市外の委託医療機関は、必ず事前に予防接種担当に確認してください。

■接種回数

年度に1回限り

■自己負担額

1,500円

*生活保護受給世帯、中国残留邦人等支援制度受給者の方は無料。

■持ち物

- 市内委託医療機関=健康保険証など氏名・生年月日・住所を確認できるもの
- 市外委託医療機関=①健康保険証など氏名・生年月日・住所を確認できるもの、②高齢者インフルエンザ予防接種の「予診票」と「説明書」

*生活保護受給世帯の方は受給証、中国残留邦人等支援制度受給者の方は本人確認証、満60～64歳の方は身体障害者手帳や診断書など助成対象であることが分かるものを持参してください。

*予診票と説明書は、10月14日(金)から健康管理課・市民課・市民センター・南連絡所で配布します。市内で接種する場合は、委託医療機関に置いてあるため、事前に入手する必要はありません。

●今年のがん検診は受けましたか? 市のがん検診のお知らせ 成人健診担当

施設検診(総合保健センターで実施・先着受け付け中) …①がん検診(11・12月分)、③乳がん検診(12月分)、④骨密度検診(12月分)

集団検診(公民館で実施・先着受け付け中) …⑥肺がん+大腸がん健診(10・11月分)

個別検診(委託医療機関で実施・来年1月31日(水)まで) …⑧大腸がん検診、⑨前立腺がん検診、⑩子宮がん検診、⑪乳がん検診、⑫肝炎ウイルス検診、⑬健康増進健康診査、⑭歯周病検診

申し込み…施設検診、集団検診、個別検診⑩、⑪、⑬、⑭は健康づくりスケジュールにあるハガキで成人健診担当(個別健診は市ホームページからも可)。個別検診⑧、⑨、⑫は直接委託医療機関

*詳しくは、健康づくりスケジュール・市ホームページをご確認ください。

●10月10日は目の愛護デーです。目を大切にしましょう 健康づくり支援担当

年に一度は、眼科専門医で目の検診をして、症状が出にくい病気をチェックしてもらいましょう。

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)

と とりかえの
き きかないあなた
も もっとケア
作者 だらやきくん



- 10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。
- 10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。

●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…10月25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回食などについて。受講は1回限り。

日時…10月26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6～8か月の子と保護者
持ち物…母子健康手帳

③おやつと歯みがき教室

～ハロウィンのおやつ～

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…10月24日(月)、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

①～③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、10月14日(金)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で外れた方には10月18日(火)までに連絡。

●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…10月2日(日)=プレママ交流会 ▶9日(日)=夫婦で安産と母乳のはなし、午前10時～正午 会場…ウエスタ川越 対象…市内在住の初妊婦と夫 経費…各日1組500円 申し込み…事前に電話で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

●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…10月12日、11月9日、12月14日、来年1月11日、2月8日、3月8日、水曜日、午前10時～11時30分 問い合わせ…地域保健担当

●プレパママスクール

夫婦で一緒に育児・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。

日時…11月12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…10月14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 ☎225-1291)。申し込みをした方は、当日直接会場。外れた方には、10月21日(金)までに連絡

●妊産婦歯科健診

日時…11月24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～産後1年未満(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、10月14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…11月17日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成26年4～10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、10月14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)

●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…11月7日(月)、午前10時～11時30分 対象…平成28年5～7月生まれの子と親 問い合わせ…地域保健担当



●健康料理教室

食と健康・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協議会と共催。

日時…10月17日～来年1月16日、月曜日(全4回)、午前10時～正午 対象…市内在住の20歳以上 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、10月7日(金)(必着)までに健康づくり支援担当

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理事長・青山敏彦^{あやま としひこ}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^{おの りさ}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。また、川合善明市長と講師のミニパネルディスカッションを行います。動きやすい服装でお越しください。

日時…10月30日(日)、午後2時～4時45分(受け付けは、午後1時30分から) 会場…ウエスタ川越 多目的ホール 定員…先着200人 持ち物…飲み物・汗拭きタオル 申し込み…10月3日(日)、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)