

### ●手軽にできる簡単フッキング

～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…5月8日(月)・17日(水)＝北公民館▶10日(水)・12日(金)＝総合保健センター▶11日(水)＝大東市民センター▶23日(水)・25日(金)＝中央公民館▶24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・会場・希望日・住所・氏名・電話番号を明記し、4月14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。ロコモティブシンドローム予防の講義や実技もあります。

日時…5月9日(火)、午前10時～正午  
会場…福原市民センター 対象…市内在住の65歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…4月25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、食事と運動のこつをつかむ全4回の教室。初回は簡易的な血管年齢の測定や管理栄養士の講話もあります。

日程…①5月17日(水)・24日(水)・6月7日(水)・14日(水)、②5月11日(木)・18日(木)・6月8日(木)・22日(木) 時間…午後2時～3時30分(初回は午後4時まで) 会場…①＝川越水上公園、②＝総合保健センター 対象…市内在住の18歳以上 定員…各25人(抽選) 申し込み…4月20日(水)までに電話で地域保健担当

### ●体力アップ倶楽部～初級編～

生き生きと暮らすための全5回の教室。タオルや椅子を使ったストレッチ、筋力アップ運動、食事・口の健康などの講義。体力に自信がない、運動が苦手な方向け。  
会場・日程…①高階南公民館＝5月8日～7月3日、月曜日、②霞ヶ関市民センター＝5月16日～7月11日、火曜日、③ウェスタ川越 市民活動・生涯学習施設＝5月18日～7月13日、木曜日、④大東南公民館＝6月1日～7月27日、木曜日、⑤北部地域ふれあいセンター＝6月9日～8月4日、金曜日 時間…①・②・④・⑤＝午後1時30分～3時30分、③＝午前10時～正午 対象…市内在住の65歳以上 定員…各20人(抽選) 申し込み…4月26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る全5回の教室。初級編よりも運動強度が高い講座です。



日時…4月26日～5月31日、水曜日、午前10時～正午 対象…市内在住の65歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…4月12日(水)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125

### ●献血にご協力ください

日時…4月19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

### ●新社会人応援献血キャンペーン

新たに社会人になった方を対象に、4月から6月まで「新社会人応援献血キャンペーン」を実施します。県内の献血ルームや献血バスで献血にご協力いただくと、埼玉県限定のすてきな記念品「レザーパスケース」をプレゼントします(なくなり次第終了)。皆さんのご協力をお願いします。問い合わせ…保健総務課 ☎227-5101

## 子どもと高齢者の予防接種

予防接種担当  
☎229-4123

4月1日からの予防接種の種類や対象年齢、接種方法などを、この広報と同時期に配布される「平成29年度版健康づくりスケジュール」に掲載しています。必要な予防接種は、早めに接種しましょう。

なお、下記の予防接種対象年齢の方には、案内を4～5月に通知します。

### ■麻疹風しん混合(2期)

対象…市に住民登録がある、平成23年4月2日～同24年4月1日生まれの方  
対象期間…小学校就学前の1年間

### ■ジフテリア・破傷風(2期)

対象…市に住民登録がある、平成17年4月2日～同18年4月1日生まれの方  
対象期間…11歳以上13歳未満

### ■高齢者肺炎球菌(定期予防接種)

対象…市に住民登録がある、「健康づくりスケジュール」に記載されている対象年齢の方(過去に同ワクチンの接種を受けた方を除く)  
対象期間…4月1日(土)～来年3月31日(土)

## 風しん抗体検査費用を助成します

予防接種担当  
☎229-4123

風しんが流行すると、先天性風しん症候群と呼ばれる病気により心臓病、白内障、聴力障害などの障害を持った赤ちゃんが生まれるという報告があります。生まれてくる子どもが先天性風しん症候群になるのを防ぐために、自らの風しん抗体価を知り、感染予防対策に努めましょう。

### ■検査について

検査は血液検査です。希望する方は、市内委託医療機関に予約の上、説明が記載された「チラシ」の内容を確認してください。検査当日は、委託医療機関に備え付けてある申込書を記入し、検査を受けてください。なお、結果が出るまで数日かかります。

対象…市に住民登録がある、妊娠を希望する女性とそのパートナー  
\*過去に風しん抗体検査を受けたことがある方、明らかに風しん予防接種歴がある方、風しんにかかったことがある方を除きます。

実施機関…市内委託医療機関

実施期間…来年3月31日(土)まで

検査費用…1人1回に限り無料

持ち物…本人確認書類(運転免許証・健康保険証など)

\*委託医療機関は市ホームページ、市民センター・南連絡所・証明センター・公民館で配布しているチラシをご確認ください。

# 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小ケ谷817-1

- 川越市保健所 電話227-5101(代表) 電話224-2261
- 総合保健センター 電話224-8611(代表) 電話225-1291
- 健康づくり支援課 健康づくり支援担当 電話229-4121
- 地域保健担当 電話229-4125
- 健康管理課 管理給付担当 電話229-4124
- 予防接種担当 電話229-4123
- 成人健診担当 電話229-4126

応募作品  
「ときも健康標語」

**こえど** 子や孫の  
笑顔が受診の  
動機です  
作者 KK



- 4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。
- 4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…4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・3回食などについて。受講は1回限り。

日時…4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7～11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、4月14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

～こどもの日のおやつ～

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…4月28日(金)、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、4月14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、4月21日(金)までに連絡

## ●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…5月8日(月)、午前10時～11時30分 対象…平成



28年11月～同29年1月生まれの子と保護者 問い合わせ…地域保健担当

## ●妊産婦歯科健診

日時…5月11日(休)、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、4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…5月18日(休)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成26年10月～同27年4月生まれの子と保護者1人 定員…40組(抽選) 申し込み…往復ハガキに催し名・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、4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)



## ●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ぶ。動きやすい服装で。受講は1回限り。

日時…5月13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・飲み物 申し込み…4月14日(金)までに電話・ファクスで地域保健担当 電話229-4125 電話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、4月21日(金)までに連絡



## ●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…4月12日、5月10日、6月14日、7月12日、8月9日、9月13日、水曜日、午前10時～11時30分 問い合わせ…地域保健担当

## がん検診を受けましょう

～平成29年度の受け付けが始まります～

死因別死亡率第1位のがんですが、早期に発見し、治療すれば90%以上が完治するといわれています。しかし、多くの場合、初期の段階ではほとんど自覚症状がありません。健康な今こそ、がん検診が大切です。

検診名・対象は右記のとおりです。申し込み方法など詳しくは、「平成29年度版健康づくりスケジュール」または市ホームページで確認できます。

成人健診担当

電話229-4126

検診名	対象
胃・肺・大腸・乳がん	40歳以上(乳がんは女性のみ)
子宮がん	20歳以上の女性
前立腺がん	50歳以上の男性

