

●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…①6月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)、②6月16日(金)・23日(金)・7月7日(金)・14日(金)(屋外でのウォーキングあり)、③6月23日(金)・30日(金)・7月7日(金)・14日(金) 時間…①・②=午後2時~3時30分(初回は午後4時まで)、③=午前10時~11時30分(初回は正午まで) 会場…①=高階市民センター、②=びこあ、③=川越運動公園 対象…市内在住の18歳以上 定員…各25人(抽選) 申し込み…①=5月18日(火)、②=25日(火)、③=6月1日(火)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…6月7日~7月5日、水曜日、午前10時~11時30分 会場…ウエスタ川越市民活動・生涯学習施設 対象…市内在住の65歳以上 定員…30人(抽選) 申し込み…5月24日(火)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125

●健康料理教室

食と健康および調理の基本を学び、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員協議会と共催。日時…5月22日~8月21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、5月11日(火)(必着)までに健康づくり支援担当

●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食生活について。日時…5月29日(月)、午前10時~11時30分 対象…市内在住の20歳以上 定員…先着20人 申し込み…5月1日(月)、午前10時から電話で健康づくり支援担当

●性感染症検査をご利用ください

HIV抗体、梅毒、クラミジア、B型肝炎、C型肝炎の検査を毎月1回、無料・匿名で受けることができます。日程など、詳しくは市ホームページで確認するか、お尋ねください。

時間…午後3時~4時▶午後5時30分~6時30分(要予約) 問い合わせ…保健予防課 ☎227-5102

歯と口の健康週間事業

歯ッピーフェスティバル 2017

健康づくり支援担当 ☎229-4121 ☎225-1291

日時=6月4日(日)、正午~午後3時 会場=総合保健センター

謎解きミステリー

~怪人カリエスからの挑戦状~

会場内で謎解きにチャレンジ。全て解き明かすと景品がもらえます。

体験コーナー

フッ素洗口(うがい)▶フッ素塗布▶歯みがき指導(歯ブラシ持参)▶一口30回噛んでみよう!

健口チェックコーナー

歯の相談▶口の中の細菌チェック▶口臭チェック▶カミカミチェック

親子で参加コーナー

指の型どり▶石こう人形の色塗り▶エプロンシアター▶健口体操

展示コーナー

歯によい食べ物は?▶噛むって大事!▶災害時の備えと口のケア▶歯と口の変化と不思議▶ポスター展

■君も小さな歯医者さん

歯科医師のコスチュームで写真撮影できます。また、歯科医師からの説明と歯科医院で使用されている器具などにもさわることができます。

対象…4~12歳 定員…15人(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・電話番号を明記し、5月15日(月)(必着)までに健康づくり支援担当

8020よい歯のコンクール参加者募集

80歳以上(昭和12年3月31日以前生まれ)で自分の歯が20本以上ある方・過去1年以内に歯科医院を受診している方(検診含む)を、「歯ッピーフェスティバル」で審査し、優秀な方を表彰します。過去に受賞した方や現在治療中の方はご遠慮ください。

定員…先着20人 申し込み…5月1日(月)、午前10時から電話・ファクスで健康づくり支援担当(5月25日(木)で締め切ります)



*当日は、川越駅西口から無料シャトルバスを運行します。詳しくは、お尋ねください。

小児慢性特定疾病医療費支給認定更新手続きのお知らせ

管理給付担当

対象の方がいる世帯には5月中旬に案内を発送する予定です。なお、更新手続きには、医療意見書が必要です。

*医療意見書は、申請日から3か月以内に作成されたものが必要です。医療機関によっては作成に時間がかかるため、早めの準備をお願いします。小児慢性特定疾病情報センターのホームページからダウンロードできます。様式は疾病ごとに異なります。

受付期間…6月12日(月)~8月3日(木) 受付場所…健康管理課(総合保健センター1階)

「肝脂肪・肝硬変・肝がん」の医療講演会と医療相談

管理給付担当

練馬光が丘病院副院長・藤岡高弘さんによる「肝臓病と肝がん」の最新治療についての講演。当日直接会場。

日時…5月27日(土)、午後2時~4時45分 会場…ウエスタ川越市民活動・生涯学習施設 定員…先着100人 問い合わせ…埼玉肝臓友の会 ☎244-4854

保健・健康



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	☎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

- * 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。

- 5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。
- 5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…5月25日(休)、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…5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、5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。

③食物アレルギーを知ろう(ポッポサークル)

栄養士による食物アレルギーについての講話と情報交換会。

日時…5月12日(金)・6月7日(休)、午前10時30分～正午(2日目は情報交換会のみ) 問い合わせ…健康づくり支援担当

●いもっこの会

ダウン症の子を持つ親の情報交換の場。日時…5～10月(8月は休み)、第2火曜日、午前10時～11時30分 問い合わせ…地域保健担当

●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…6月5日(月)、午前10時～11時30分 対象…平成28年12月～同29年2月生まれの子と保護者 問い合わせ…地域保健担当

●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…6月8日(休)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成26年11月～同27年5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、5月12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)

●妊産婦歯科健診

日時…6月22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、5月12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)

●マタニティクッキング

妊娠中の食生活について。受講は1回限り。日時…6月22日(休)、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(夫も可) 定員…先着20人 持ち物…母子健康手帳、エプロン、三角巾 申し込み…5月1日(月)、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。ロコモティブシンドローム予防の講話や実技もあります。

日時…6月8日(休)、午前10時～正午 会場…霞ヶ関市民センター 対象…市内在住の65歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…5月25日(休)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125

「埼玉県コバトン健康メニュー」を募集

健康づくり支援担当 ☎229-4121

食塩の取り過ぎや野菜不足は、「がん」「高血圧」などの生活習慣病につながります。

県では、健康づくりの取り組みとして、塩分が少なく野菜の多い「健康メニュー」を提供する飲食店・販売店を募集します。認定されたメニューは「埼玉県コバトン健康メニュー」として、県ホームページ等でPRします。

申し込み方法など、詳しくはお尋ねください。

コバトン健康メニューの基準

- 食塩使用量3g未満
- 野菜使用量120g以上
- カロリー 500～700kcalを推奨



*メニュー提供時に上のマークの表示が必要です。

がん検診等、先着受付中

成人健診担当 ☎229-4126

胃・肺・大腸・乳・前立腺がん検診、骨密度検診に余裕があります。

日程・申し込み方法などは、「平成29年度版健康づくりスケジュール」で確認し、付属のハガキで申し込んでください。空き状況などについては、詳しくは成人健診担当までお尋ねください。

