

## ●体力アップ倶楽部～初級編～

いきい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高階市民センター＝5月7日～7月2日、月曜日、②ウエスタ川越 市民活動・生涯学習施設＝5月10日～7月5日、木曜日、③ウエスタ川越 市民活動・生涯学習施設＝6月1日～7月27日、金曜日、④北部地域ふれあいセンター＝6月7日～8月2日、木曜日、⑤伊勢原公民館＝6月12日～8月7日、火曜日 **時間**…①・④・⑤＝午後1時30分～3時30分、②・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**…①・②は4月26日(木)までに、③～⑤は5月17日(木)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25日～5月23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**…25人(抽選) **申し込み**…4月11日(木)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125



## 参加しよう！ 埼玉県コバトン健康マイレージ

健康づくり支援担当 ☎229-4121

埼玉県コバトン健康マイレージは、歩数計などを使ってウォーキングを楽しく続けることで、健康づくりを応援する埼玉県と市の共同事業です。申し込み後に貸与される歩数計や、ご自身のスマートフォンで参加できます(対応していない機種もあります)。なお、すでに同事業に参加している方は、お手元の歩数計等を使用して、手続きなしで引き続き参加できます。

協賛店舗等に設置されているタブレット端末に歩数計などをかざすと、歩数が送信され、歩数データを確認することができます。また、歩数によってポイントを獲得でき、ポイント数に応じて県内の特産品や協賛企業の賞品が抽選で当たります。

新たに参加する方を以下のとおり募集します。詳しくはお尋ねください。**対象**…市内在住の18歳以上 **定員(各先着)**…歩数計＝1,000人、スマートフォンアプリ＝1,000人 **経費**…無料(歩数計での参加は、歩数計の送料494円がかかります) **申込開始日**…4月2日(月) **申込方法**…埼玉県コバトン健康マイレージのホームページから。歩数計は郵送での申し込みも可能です。郵送の場合は、健康づくり支援課(総合保健センター1階)・市民センター・公民館・南連絡所・埼玉県コバトン健康マイレージのホームページにある応募用紙に必要事項を記入し、健康保険証の写しを同封の上、〒330-9091さいたま新都心郵便局私書箱159号・埼玉県コバトン健康マイレージ事務局 **問い合わせ**…埼玉県コバトン健康マイレージ事務局 ☎0570-035810(月～土曜日、午前9時～午後5時。祝・休日、年末年始を除く)

## 子どもと高齢の方の予防接種

予防接種担当 ☎229-4123

子どもや高齢の方は、病気等にかかるリスクが重くなりやすく、予防接種で病気を防ぐことが非常に大切です。4月1日から受けることができる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30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24年4月2日～同25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18年4月2日～同19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(日)～来年3月31日(日)

## 風しん抗体検査費用を助成します

予防接種担当 ☎229-4123

風しんにかかると、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。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は除きます。

**実施機関**…市内委託医療機関

**実施期間**…来年3月31日(日)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)

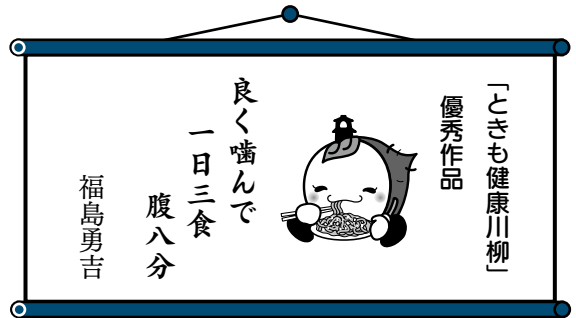
\*委託医療機関は市ホームページ・市民センター・南連絡所・証明センター・公民館にあるチラシをご確認ください。

# 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



- 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にお越しください。
- 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24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・3回食の進め方、お口のケアなどについて。受講は1回限り。

日時…4月25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

催し名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を、4月13日(金)(必着)までに郵送で地域保健担当。申し込みをした方は、当日直接会場。

## ●赤ちゃん広場

情報交換と仲間づくり。当日直接会場。参加は1回限り。NPO法人川越子育てネットワークと共催。

日時…5月7日(月)午前10時～11時30分  
 対象…平成29年11月～同30年1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…5月31日(水)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…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、4月13日(金)(必着)までに郵送(往復ハガキ)で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17日(水)午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成27年10月～同28年4月生まれの子と保護者1人 定員…40組(抽選) 申し込み…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、4月13日(金)(必着)までに郵送(往復ハガキ)で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

夫婦と一緒に育児・栄養・歯科などについて学びます。動きやすい服装で。受講は1回限り。

日時…5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・飲み物 申し込み…催し名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を、4月13日(金)までに電話・ファクスで地域保健担当 ☎229-4125 ☎225-1291。申し込みをした方は、当日直接会場。外れた方には、4月20日(金)までに連絡



## ●ひよこサロン

小さく生まれた子どもを持つ親の情報交換と交流の場。

日時…4～9月、第3金曜日、午前10時～11時30分 問い合わせ…地域保健担当

## ●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…4～9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

## ●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。当日直接会場。

日時…4～9月、第2水曜日、午前10時～11時30分 問い合わせ…地域保健担当

## ●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、埼玉県限定の記念品「シミ取りペン(携帯できる衣類用シミ取り剤)」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

## ●献血・骨髄ドナー登録にご協力ください

日時…4月23日(月)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…献血＝保健総務課 ☎227-5101、骨髄ドナー登録＝健康管理課 ☎229-4124

## ●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。腹回りをすっきりさせたい方、運動が苦手な方向け。

日時…①5月10日～31日、木曜日、午後2時～3時30分(初回は午後4時まで)、②5月15日～6月5日、火曜日、午前10時～11時30分(初回は正午まで) 会場…①＝総合保健センター、②＝川越水上公園 対象…市内在住の18歳以上 定員…各25人(抽選) 申し込み…4月19日(水)までに電話で地域保健担当

