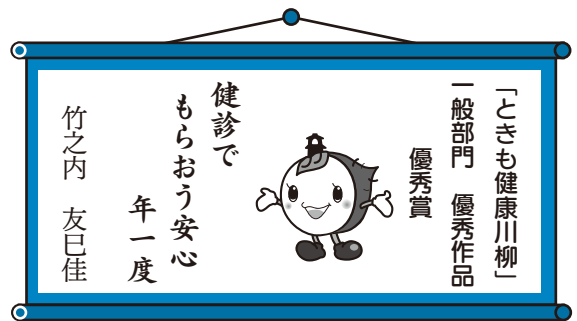


保健・健康

* 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



- 7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。
- 7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。
 日時…7月23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回食の進め方、お口のケアなどについて。
 日時…7月25日(木)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



①②の申し込み

7月19日(金)までに電話で地域保健担当。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

～夏休みに親子で簡単クッキング～
 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…7月30日(火)午前10時～11時45分
 (受け付けは午前9時45分から) 対象…
 平成25年4月2日～同28年4月1日生まれの子と保護者 定員…先着20組 持ち物…
 母子健康手帳・タオル・歯ブラシ 申し込み…7月1日(月)午前10時から電話で地域保健担当

④給食の食物アレルギー対応について知ろう

市立保育園給食の食物アレルギー対応についての講話と情報交換会(ぽっぽサークル)。当日直接会場。
 日時…7月18日(木)午前10時30分～正午
 対象…食物アレルギーのある子どもを持つ親 問い合わせ…地域保健担当

■妊産婦歯科健診

日時…8月26日(月)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、7月12日(金)(必着)までに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)

■産前産後のたまごサロン(産前・産後サポート事業)

妊娠中から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。
 ママヨガ&パパクラス。

日時…7月21日(日)午前10時～正午 会場…中央公民館 対象…市内在住の妊娠16週以降の初妊婦と夫、おおむね産後5か月までの子(第1子のみ)を持つ夫婦(帝王切開の場合は、出産から2か月以降)で運動制限の出していない方 定員…15組(抽選) 申し込み…7月12日(金)午後5時までに電話でNPO法人川越子育てネットワーク ☎080-9779-8181(月～金曜日、午前9時～午後5時) 問い合わせ…地域保健担当

■埼玉県コバトン健康マイレージ参加者限定ウォーキング講習会

正しいウォーキングに関する講話、実技、バランスのよい食事に関する講話。動きやすい服装・靴で。小学生のお子さんも一緒に参加できます。

日時…8月11日(水)午前9時45分～11時45分(受け付けは午前9時15分から) 会場…ウェスタ川越 多目的ホール 対象…市内在住で埼玉県コバトン健康マイレージに参加している方 定員…先着150人 持ち物…タオル・飲み物・筆記用具 申し込み…催し名・住所・氏名・性別・生年月日・電話番号を、7月1日(月)午前10時から電話・ファクスで地域保健担当 ☎229-4125 ☎225-1291

熱中症予防の5つのポイント

地域保健担当

①上手にエアコンを

室温が28℃を超えないよう、上手にエアコンを使いましょう。特に、高齢の方や持病のある方は、室内でも熱中症になることがあるので、注意が必要です。

②暑くなる日は要注意

梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため、要注意です。

③水分は小まめに補給

のどが渇く前に、水分を取りましょう。

④「おかしい!？」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい・頭痛・吐き気・倦怠感などの症状から、悪化すると命の危険につながります。「おかしい」と思ったら医療機関に相談しましょう。

⑤周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。スポーツ等行事を実施するときは、気温や参加者の体調を考慮しましょう。

市民公開講座

成人健診担当

地域がん診療連携拠点病院・埼玉医科大学総合医療センターによる公開講座。埼玉医科大学総合医療センター助教・鈴木興秀さんによる講演「当院のがんゲノム診療体制の紹介」と、金沢大学附属病院部長・渡邊淳さんによる講演「ゲノム情報を医療や健康管理に活用するには。 - 検査前から知っておくこと、検査後に誤解・心配がな

いように」。
 日時…8月10日(土)午後2時～4時 会場…埼玉医科大学かわごえクリニック(協田本町) 定員…先着100人 申し込み…7月1日(月)午前9時から電話・ファクスで同センターがん診療支援室 ☎228-3455(月～金曜日、午前9時～午後5時) 問い合わせ…成人健診担当