

## ご自身に合った健康づくりに取り組みましょう！

健康づくり支援担当

市では令和2年3月に「健康かわごえ推進プラン(第2次)」を策定し、健康づくりを推進しています。同プランは、「ぴんぴんきらり～健康寿命日本一を目指します～」をスローガンに掲げ、市の主な健康課題である高血圧の予防対策を念頭においた内容になっています。高血圧は、急性心筋梗塞や脳梗塞等の危険因子となるため、日ごろから食事や運動などの生活習慣に気を配り、高血圧予防に取り組みましょう。

また、ライフステージを7期に分類し、健康づくりを実践していく取り組みのポイントをまとめています。乳幼児から高齢者まで、各ライフステージにおける健康面での課題や取り組み方は異なります。一人ひとりをご自身に合った健康づくりを進められるよう、各ライフステージに合わせた健康情報を市ホームページに掲載しています。

コロナ禍において、運動不足や偏った食事などにより健康問題が生じやすくなっています。ご自身やご家族の健康づくりにお役立てください。



健康かわごえ推進プラン(第2次)



ライフステージ別の健康情報

## まずは生活に運動を取り入れてみましょう！ ～☆からだいいきい☆ 筋力アップメニュー～

地域保健担当

### 筋力トレーニングのポイント

- ①呼吸を止めない(力を入れる時に吐き、緩めるときに吸う)、②どの筋肉が鍛えられているかを感じながら、ゆっくり行う  
\*関節などに痛みを感じる場合は、無理をしないようにしましょう。

#### (1)手・腕

- ①タオルを握りやすいように丸め、両手でしっかりと握り、腕の前で構える
- ②ゆっくり腕を伸ばしながら、タオルを精一杯絞る
- ③10回繰り返す



#### (2)もも

- ①いすに座り、背筋を伸ばす
- ②片足の膝をゆっくり伸ばして止め、ゆっくり戻す
- ③10回繰り返し、反対の脚も同様に行う



## 休日・夜間診療

内科・小児科＝川越市医師会夜間休日診療所(小仙波町2丁目53-1 ☎222-3330)  
日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時～11時▶午後1時～3時▶午後8時～10時  
月～土曜日の受付時間…午後8時～10時  
歯科(急患のみ)＝予防歯科センター(三久保町18-3 ☎224-3891)  
日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時～11時30分



休日・夜間診療



休日当番医

## 5月の休日当番医

受付時間は、午前9時～午後4時です。受診前に当番医に確認してください。

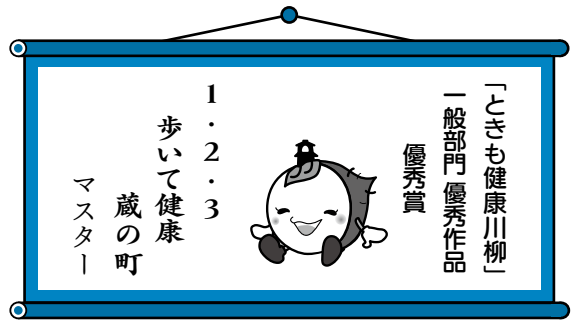
2日(日)	西川病院(精)	砂久保161-23	☎246-0011
3日(祝)	赤心堂病院(内・外・循・産・婦・整外)	脇田本町25-19	☎242-1181
4日(祝)	池袋病院(内・外・整外・小)	笠幡3724-6	☎231-1552
5日(祝)	帯津三敬病院(内・外)	大中居545	☎235-1981
9日(日)	霞ヶ関整形外科(整外・リウ・リハ)	的場2218-4 ベルアート201	☎234-3981
16日(日)	霞ヶ関眼科クリニック(眼)	霞ヶ関東2丁目11-13	☎232-2119
23日(日)	川越駅前胃腸・肛門クリニック(胃内・外・肛外)	脇田町103川越マイン・メディカルセンター川越2階	☎227-8686
30日(日)	片岡耳鼻咽喉科病院(耳)	的場北1丁目3-9	☎231-3941

# 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、当日直接会場の場合は、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 ㊟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



## ■5月の乳幼児相談(予約制)

詳しくは、市ホームページを確認するかお尋ねください。  
 問い合わせ…地域保健担当



## ■5月の乳幼児健診

詳しくは、市ホームページを確認するかお尋ねください。  
 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10日(木)午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成30年11月～令和元年5月生まれの子と保護者1人(対象月齢を超えている場合は応相談) 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、5月14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)



## ■妊産婦歯科健診

日時…6月29日(火)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、5月14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)

## ■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…5月20日(木)午前9時30分～10時30分▶午前11時～正午 対象…おおむね4～6か月の子と保護者 定員…各先着10組 持ち物…母子健康手帳、バスタオル

## ②もぐもぐ離乳食教室

2・3回食の進め方、お口のケアなどについて。

日時…5月24日(月)午前9時30分～10時30分▶午前11時～正午 対象…おおむね7～11か月の子と保護者 定員…各先着10組 持ち物…母子健康手帳、バスタオル

## ③離乳食教室 in 高階市民センター

離乳食の進め方、お口のケアなどについて。

日程…5月18日(火) 時間…①午前9時45分～10時45分、②午前10時45分～11時45分 会場…高階市民センター 対象…①＝おおむね4～6か月の子と保護者、②＝おおむね7～9か月の子と保護者 持ち物…母子健康手帳、バスタオル

### ①～③の申し込み

5月6日(木)午前10時から電話で地域保健担当



## ■産前産後のたまごサロン

今回のテーマは「先輩ママによる産前産後の過ごし方」。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、オンラインで実施します。

日時…6月13日(日)午前10時～11時 対象…市内在住の妊婦と夫、おおむね生後5か月までの子と保護者 定員…10組程度(抽選) 申し込み…6月8日(火)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。祝日を除く)



問い合わせ…地域保健担当

## ■ファーストサロン

～情報交換・仲間づくり～

新型コロナウイルス

感染症拡大防止のため、オンラインで実施します。



日時…6月7日

(月)午前10時～11時 対象…市内在住の妊婦と夫、おおむね生後5か月までの子と保護者 定員…12組(抽選) 申し込み…5月11日(火)から6月2日(火)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

## ■からだうれしい食事教室

### ①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の食生活について。

### ②カロリー摂りすぎていませんか?

血糖値が気になる方など、糖尿病を予防するための食生活について。

日程・会場…①＝5月27日(木)、総合保健センター、②＝6月18日(金)、高階市民センター 時間…午前10時～11時 対象…市内在住の20歳以上 定員…各先着15人 申し込み…5月7日(金)午前10時から電話で地域保健担当

## ■がん検診・骨密度検診 先着募集中

総合保健センターで実施する施設検診と公民館等で実施する集団検診に余裕があります。検診日程・申し込み方法等は「令和3年度版健康づくりスケジュール」または市ホームページをご確認ください。空き情報などについて詳しくは、お尋ねください。

