

# 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



保健・健康  
リンク集

☎…日時、☎…会場、☎…対象、☎…定員、☎…経費、☎…持ち物、☎…問い合わせ、☎…申し込み、☎…ホームページ  
\*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。

## 健診・イベント情報

### ■12月の乳幼児健診

#### ■来年1月の乳幼児相談(予約制)

詳しくは、市☎を確認するかお尋ねください。☎地域保健担当

#### ■来年1月のプレ・パパママスクール

回来年1月27日(金)(時間は市☎参照)

☎妊娠5か月以上で経過良好な初妊婦と夫  
☎24組(抽選) ☎12月23日(金)までに電子申請・電話で地域保健担当。抽選結果は、来年1月10日(木)までに連絡

#### ■産前産後のたまごサロン～ みんなでシェアしよう! みんなの子育て～ (対面またはオンライン)

回来年1月22日(日)午前10時～11時 ☎中央公民館 ☎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(対面の場合は第1子に限る) ☎8組(抽選) ☎来年1月17日(木)までに NPO 法人川越子育てネットワーク☎から ☎同ネットワーク☎080-9779-8181 (祝日を除く月～金曜日、午前9時～午後5時)

#### ■2歳児親子歯科健診

フッ素塗布(希望児)や講話など。

回来年1月5日(休)午後1時～2時15分(受付時間は後日通知) ☎令和2年6月～12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) ☎40組(抽選)  
☎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、12月16日(金)(必着)までに電子申請・往復

ハガキで健康づくり支援担当

#### ■妊産婦歯科健診

回来年1月18日(休)午後1時20分～(受付時間は後日通知) ☎妊娠5か月以上の妊婦と産後1年未満の産婦 ☎20人(抽選)  
☎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、12月16日(金)(必着)までに電子申請・往復ハガキ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。筋力・バランスなどの体力測定。1時間15分程度。  
回来年1月25日(休)午後1時30分～▶2時20分～▶3時10分～、②来年2月9日(休)午後1時30分～▶2時20分～▶3時10分～ ☎①=名細市民センター、②=ウエスタ川越 ☎市内在住の65歳以上 ☎①=来年1月10日(木)まで、②=来年1月18日(木)までに電子申請・電話で地域保健担当

#### ■体力アップ倶楽部

全4回の教室。体力に自信がない、きつい運動は苦手という方向けです。  
回来年①北部地域ふれあいセンター=来年1月18日～3月1日、水曜日(全4回)、午前10時～11時30分、②ウエスタ川越=来年1月27日～3月10日、金曜日(全4回)、午前10時～11時30分、③高階南公民館=来年2月2日～3月16日、木曜日(全4回)、午後2時～3時30分、④霞ヶ関市民センター=来年1月30日～3月13日、月曜日(全4回)、午後2時～3時30分、⑤保健センター=来年1月31日～3月14日、

火曜日(全4回)、午前10時～11時30分  
☎市内在住の65歳以上 ☎①=来年1月6日(金)まで、②～⑤=来年1月18日(木)までに電子申請・電話で地域保健担当

### 乳幼児相談 inU PLACE

～おおきくなったかな?～

予約不要

身体計測・個別相談、絵本の読み方・選び方、手形足形とり・手作りおもちゃ・遊びの紹介。



回来年1月23日(月)午前10時～午後1時(最終受け付け午後0時30分) ☎U\_PLACE3階 ☎おおむね2か月～就学前の子と保護者 ☎個別相談希望者のみ来年1月19日(木)までに電子申請・電話で地域保健担当

## お知らせ

### ■献血にご協力ください

回来年12月27日(木)午前10時～11時45分  
▶午後1時～4時 ☎市役所本庁舎前 ☎保健総務課 ☎227-5101

### ■委託医療機関の追加

以下の医療機関が追加となりました。  
●やなぎさわ皮膚科内科(上野田町37-1) ☎265-3270

健康診査(特定健診セット A,B 後期高齢者医療健康診査)、個別検診(大腸がん、前立腺がん、肝炎ウイルス検診)、予防接種(高齢者)、風しん抗体検査・予防接種を実施。

## 薬とセルフメディケーション

### 薬と上手に付き合きましょう

薬の飲み忘れを防ぎ、薬と上手に付き合うためには、ご自身による管理だけでなく、かかりつけ薬剤師・薬局を持つと、薬に関する様々なことが相談できて安心です。

また、複数のお薬手帳をお持ちの場合は1冊にまとめると、薬の重複や飲み合わせによる危険、副作用を防ぐことにつながります。特に高齢者は、処方される薬の種類が増え、副作用が起りやすくなるので、注意が必要です。

かかりつけ薬剤師・薬局を持ち、お薬手帳をうまく活用して、薬と上手に付き合しましょう。

国民健康保険課 ☎224-6147☎224-7318

### セルフメディケーションを実践しましょう。

自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすることを「セルフメディケーション」と言います。自分の健康に関心を持ち、特定健診やがん検診を定期的を受け、身体の状態をチェックしましょう。

軽い体調不良の時には、市販薬(OTC 医薬品)を上手に利用することも、セルフメディケーションの実践の一つです。その際、一定の条件を満たせば、セルフメディケーション税制を活用できます。

