

# 保健 健康

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)	Fax224-2261
■総合保健センター	☎224-8611(代表)	Fax225-1291
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



☎…日時、会…会場、対…対象、定…定員、費…経費、持…持ち物、問…問い合わせ、申…申し込み、ホ…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

### ■10月の乳幼児健診

■11月の乳幼児相談(個別相談のみ要予約)  
詳しくは、市☎を確認するかお尋ねください。☎地域保健担当

### ■11月のプレ・パパママスクール

☎11月30日(休)(時間は市☎参照) 対妊娠5か月以上で経過良好な初妊婦と夫 定28組(抽選) 申10月26日(休)までに電子申請・電話で地域保健担当(抽選結果は、11月16日(休)までに連絡)



### ■産前産後のたまごサロン(第1子に限る) みんなでシェアしよう!みんなの子育て

☎11月19日(休)午前10時~11時30分 会中央公民館 対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10組(抽選) 申11月14日(休)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)

### ■育児教室

#### ①はじめまして離乳食教室

☎10月27日(金)午前10時~11時30分 対おおむね4~6か月の子と保護者 定20組程度(抽選)

#### ②もぐもぐ離乳食教室

☎10月30日(月)午前10時~11時30分

\*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。

対おおむね7~11か月の子と保護者 定20組程度(抽選)

#### ①②の申し込み

10月25日(休)までに電子申請・LINE・電話で地域保健担当

### ■ファーストサロン(第1子に限る)

☎11月6日(月)午前10時~11時30分 会中央公民館 対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10組(抽選) 申11月1日(休)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

☎11月9日(休)午後1時~2時15分 対令和3年3月~同年9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40組(抽選) 申催し名・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、10月20日(金)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

☎11月30日(休)午後1時~(受付時間は後日通知) 対妊娠5か月以上の妊婦と産後1年未満の産婦 定20人(抽選) 申催し名・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、10月20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

### ■よい食生活をすすめるための調理実習

☎会①11月10日(金)=総合保健センター、②11月13日(月)=北公民館、③11月16日(休)=大東公民館、午前10時~午後0時30分 対市内在住の18歳以上 定各5人(抽選) 費700円 申催し名・希望日・住所・氏名・電話番号を、10月20日(金)までに往復ハガキで健康づくり支援担当

### ■ウォーキング講習会~できることからはじめよう!今日から始める運動習慣~

☎10月20日(金)午前10時~正午(受け付けは午前9時30分) 会川越運動公園 対市内在住の18歳以上 定先着100人 申催し名・氏名・年齢・電話番号を、10月2日(月)午前10時から13日(金)午後5時までに電子申請・電話・ファクスで健康づくり支援担当

### ■シェイプアップ運動教室

気になるお腹回りをすっきりさせたい方、運動が苦手な方向けの教室です。初回には管理栄養士の講話もあります。

☎会①11月10日(金)・17日(金)・12月1日(金)午後2時~3時30分=伊勢原公民館、②11月14日(火)・21日(火)・12月5日(火)午後2時~3時30分=福原公民館(1歳以上未就学児の託児あり)、③11月22日(水)午後7時~8時30分=中央公民館 対市内在住の18歳以上 定20人程度(抽選) 申①②=10月25日(休)、③=11月8日(休)までに電子申請・電話で地域保健担当

## 休日・夜間診療

事前に電話連絡をしてから受診してください。



	(日)・(祝)・(休)	(月)~(土)
川越市医師会 夜間休日診療所(内・小) 小仙波町2丁目53-1 ☎222-3330	午前9時~11時 午後1時~3時 午後8時~10時	午後8時 ~10時
予防歯科センター(歯) *急患のみ 三久保町18-3 ☎224-3891	午前9時~ 11時30分	-

## 10月の休日当番医

受付時間は、午前9時~午後4時。  
事前に電話連絡をしてから受診してください。



1日(日)	川越くりはら耳鼻咽喉科 (新富町2丁目30-2 ☎227-8733)	耳
8日(日)	本川越病院(中原町1丁目12-1 ☎222-0533)	内・整外
9日(祝)	埼玉病院(西小仙波町1丁目8-3 ☎224-5911)	内
15日(日)	渋谷整形外科(天沼新田117-3 ☎232-6377)	整外・リハ
22日(日)	仲皮フ科クリニック (脇田本町13-10 ☎246-0039)	皮
29日(日)	さいたまクリニック (豊田町3丁目5-1 ☎238-0001)	整外・ リウ・リハ

\*休日・夜間診療、休日当番医については保健医療推進課 ☎224-5832 ☎224-7318にお問合せください。

■ときも体力測定会

理学療法士による1時間15分程度の体力測定会。筋力バランスなどの体力測定。

■11月30日(木)①午後1時30分、②午後2時20分(時間の選択不可) 〇ウエスタ川越 〇市内在住の65歳以上 〇30人程度(抽選) 〇11月15日(水)までに電子申請・電話で地域保健担当

■ラジオ体操講習会in生涯スポーツフェスティバル~NHKでおなじみの先生が教えます!~

NHKに出演の体操指導者等による実技指導のほか、「抽選会」や「尿中のナトリウムとカリウムの摂取バランスを見る測定(希望者先着100人)」を行います。



鈴木大輔さん

■11月3日(水)午前11時~正午(開場は午前10時30分) 〇川越運動公園体育館前自由広場(雨天時は総合体育館内、室内履き持参)



戸塚寛子さん

〇健康づくり支援担当

お知らせ

■麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動実施中

10月から11月は、麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動の実施期間です。麻薬・覚醒剤・大麻・シンナー・危険ドラッグなどの乱用は、健康上の問題にとどまらず、犯罪を引き起こす原因にもなります。絶対に手を出さないでください。 〇保健総務課 〇227-5101

■10月17日から23日は「薬と健康の週間」薬と上手に付き合みましょう

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、薬に関するさまざまなことが相談できて安心です。また、複数のお薬手帳を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、薬と上手に付き合みましょう。

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。 〇国民健康保険課 〇224-6147

高齢者インフルエンザ予防接種費用の一部を助成

予防接種担当 〇229-4123

インフルエンザは通常1月から3月ごろに流行します。ワクチンは、接種2週間後から約5か月間は効果があるとされています。接種を希望する場合は10月下旬から12月中旬頃までに済ませることをお勧めします。



■助成対象

市に住民登録があり、接種日時点で次のいずれかに該当する方

- 満65歳以上
- 満60~64歳で次の①②のいずれかに該当する方

- ①心臓、腎臓または呼吸器の機能に、自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障害がある方
- ②ヒト免疫不全ウイルスにより、免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方

■助成期間

10月20日(金)~来年1月31日(水)

■接種場所

市の委託医療機関

\*市内の委託医療機関については、健康づくりスケジュールで確認してください。市外の委託医療機関については、同担当にお尋ねください。

\*委託外の医療機関で接種を希望する場合は、事前に手続きが必要となるため、同担当に確認してください。事前の手続きなく接種を行った場合、全額自己負担となりますのでご注意ください。

■接種回数

年度に1回

■自己負担額

1,500円(生活保護受給世帯、中国残留邦人等支援制度受給者は無料)

■持ち物

●市内の委託医療機関=健康保険証など氏名・生年月日・住所を確認できる物

●市外の委託医療機関=健康保険証など氏名・生年月日・住所を確認できる物、高齢者インフルエンザ予防接種の予診票

\*生活保護受給世帯は受給証、中国残留邦人等支援制度受給者は本人確認証、満60歳から64歳の方は身体障害者手帳や診断書など、助成対象であることが分かる物を持参してください。

\*予診票と説明書は、10月11日(水)から健康管理課(総合保健センター1階)・市民課(本庁舎1階)・市民センター・川越駅西口連絡所で配布します。市内の委託医療機関で接種する場合には、事前に入手する必要はありません。

新型コロナウイルス感染症のお知らせ

保健予防課 〇227-5102

新型コロナウイルス感染症は、令和5年5月8日から感染症法上の位置付けが、インフルエンザ等と同じ5類感染症になりました。5類移行後もウイルスの感染力や重症化リスクは変わりません。

換気・手洗いなどの基本的な感染防止対策や適切な受診・療養に引き続き努め、感染時に備えて解熱剤や食料品などを準備しておきましょう。

体調不安や発熱などの症状がある場合

- 外出を控え安静にし、体調悪化時は診療・検査医療機関を受診しましょう
- 受診を迷うときの相談先…埼玉県コロナ総合相談センター 〇0570-783-770



相談先について

基本的な感染防止対策について

基本的な感染防止対策の実施については、個人・事業者の判断が基本となりますが、引き続き次の対策は有効です。

- 手洗い等の手指衛生
- 換気
- 3密の回避と人と人の距離の確保(避けられない場合はマスクの着用が有効)

令和5年10月から公費支援の見直し等が行われます

令和5年10月から治療薬及び入院医療費の自己負担分に係る公費支援について、患者の急激な負担増が生じないように配慮しつつ、見直しが行われます。公費支援の見直しの詳細や、その他の変更点については市ホームページでご確認ください。



10月からの変更点について