

成人（健康は、毎日の生活からはぐくまれます）

●健康市民大学講座第1回公開講座

「健康づくりのための生活習慣 ～食生活・運動・休養～」

講師…埼玉県立大学保健医療福祉学部講師・曾田みゆきさん 日時…9月21日(水)、午後1時30分～3時30分 対象…市内在住の成人 定員…先着100人 申し込み…9月2日(金)、午前10時から電話で総合保健センター健康増進係

●難病医療講演会

「神経難病療養者が利用できるサービスについて」

神経難病（パーキンソン病・せき髄小脳変性症など）で療養している方が利用できるサービスについて、学んでみませんか。関係機関からの説明を予定しています。

日時…9月26日(月)、午後1時30分～4時 対象…市内在住 申し込み…9月1日(水)、午前10時から電話で総合保健センター成人保健係

●10月の成人歯科健診

日時…10月30日(日)、午後1時～3時 会場…予防歯科センター（三久保町18-3） 対象…市内在住の30歳以上 定員…20人（抽せん） 申し込み…ハガキに①健診名②氏名③生年月日④住所・郵便番号⑤電話番号を明記し、9月12日(月)（必着）までに総合保健センター健康増進係

オレンジの会（精神保健福祉家族教室OB会）

これまでの精神保健福祉家族教室に参加した方を対象に、開催します。日ごろ感じていることなどを、グループで話し合ってみませんか？

日時…9月5日(月)、午後1時30分～ 会場…保健所 問い合わせ…保健予防課精神保健係・TEL227-5102

●手軽に健康チェック日

身長・体重・体脂肪・血圧測定、尿検査、健康相談。当日直接会場。

日時…9月6日(火)、午後1時30分～2時30分 対象…市内在住の成人 持ち物…健康手帳 問い合わせ…総合保健センター成人保健係

●難病医療相談

神経内科医による医療相談。

日時…9月12日(月)、午後1時30分～ 対象…病名が不明で日常生活に支障がある方または療養生活に悩んでいる難病療養者およびその家族等 申し込み…9月1日(水)、午前10時から電話で総合保健センター成人保健係

●平成17年度難病患者等ホームヘルパー養成研修「難病基礎課程Ⅰ」

難病についての基礎知識、行政施策等について学んでみませんか。修了者には修了証書が交付されます。

日時…10月14日(金)、午後1時～5時 対象…ホームヘルパー養成研修1級課程・2級課程の研修終了者または履修中の方 定員…先着30人 申し込み…9月2日(金)、午前10時から電話で総合保健センター成人保健係

●総合保健センター施設健（検）診・集団検診のお知らせ

①9月の「乳がん検診」②10月21日(金)以降の「レディース検診」③10月12日(水)以降の「骨密度測定」の申し込みを受け付けています。対象は、①②が30歳～39歳の女性、③が18歳以上です。日程・申し込み方法等、詳しくは健康づくりスケジュールをご覧ください。受け付けは先着順。定員になりしだい終了します。

問い合わせ…総合保健センター成人健診係

●知つ得教室 ～高脂血症編～

高脂血症の病態、運動・食事等について。

日時…9月20日～10月11日、火曜日、午後1時30分～3時30分 対象…市内在住の成人 定員…先着40人 申し込み…9月1日(水)、午前10時から電話で総合保健センター成人保健係

●9月の健康づくり運動教室

日 程	内 容
9月22日(木)	体力テスト
9月29日(木)	個別相談
10月4日(火)	トレーニング開始（1年間）

時間…午前9時30分～正午 対象…①市内在住の18歳以上で健康診査等の結果が要指導②高脂血症・糖尿病等の生活習慣病を治療中で医師から運動を勧められている③体力テスト実施3か月以内に医師から各種運動機器を用いた運動負荷が可能と診断を受けている④体力テスト実施日にその診断書を持参できる、①～④のすべてに該当する方（医療機関で投薬・治療の方はご相談ください） 定員…先着20人 申し込み…9月6日(火)、午前10時から電話で総合保健センター健康増進係

●運動教室

①リラックス体操

ヨガを取り入れたリラクセーション。

②ソフトエアロビクス（中級）

音楽に合わせて、レッツエクササイズ！

日時…①＝9月21日(水)、午後1時30分～3時②＝10月13日～11月24日、木曜日（全6回）、午前10時～11時30分 対象…①＝市内在住の成人②＝市内在住で、現在ほかの運動教室に参加していない成人 定員…各25人（抽せん） 申し込み…往復ハガキに①教室名②氏名（ふりがな）③年齢④住所・郵便番号⑤電話番号⑥ソフトエアロビクス希望者は過去の運動教室等の参加の有無を明記し、9月9日(金)（必着）までに総合保健センター健康増進係

よい食生活をすすめるための調理実習

～川越市食生活改善推進員協議会主催～

日時・会場…10月6日(水)＝中央公民館 ▶7日(金)＝総合保健センター、午前10時～正午 対象…市内在住の成人 定員…各10人 経費…各500円 申し込み…ハガキに①教室名②希望日③氏名④電話番号を明記し、9月16日(金)（必着）までに総合保健センター健康増進係（申し込みをした方は、当日直接会場。定員を超えた場合は抽せん。外れた方には連絡します） 問い合わせ…同協議会・米原民子・TEL231-1945（午後6時以降）

第19回川越市健康まつり

10月2日(日)、午前10時～午後3時 総合保健センター

当日直接会場。下記以外にも、たくさんの催しがあります。詳しくは、9月25日発行の広報川越に折り込まれる「すこやかかわごえ」をご覧ください。

①オープニングイベント＝保育園児による発表

②接骨師会による講演会＝「健康に老いる日本型食生活」

③川越市医師会による講演会＝「高齢者の介護予防について ～運動・食事から～」

時間…①＝午前9時40分～10時②＝午前11時～正午③＝午後1時30分～2時30分

●おやこクッキング ～食生活改善推進員協議会コーナー～

時間…午前11時～正午▶午後1時～2時 対象…小学生と保護者 定員…各20組（抽せん） 申し込み…往復ハガキに①催し名②希望時間③子どもの氏名（ふりがな）・年齢④保護者氏名⑤電話番号を明記し、9月16日(金)（必着）までに総合保健センター健康増進係 問い合わせ…同協議会・米原民子・TEL231-1945（午後6時以降）

問い合わせ…総合保健センター健康増進係・TEL229-4121

けんこう

川越市保健所総合保健センター

〒350-1104小ヶ谷817-1

TEL224-8611 (代表)

FAX225-1291 (共通)

母子保健係

TEL229-4125

成人保健係

TEL229-4124

成人健診係

TEL229-4126

健康増進係

TEL229-4121

* 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、あらかじめ総合保健センターにご相談ください。

* 手話通訳が必要な方は、参加希望事業名・氏名・ファクス番号を記入のうえ、ファクスでご連絡ください。

* もしもし健康相談

TEL224-0712 (妊娠・出産・育児・子どもの健康)

TEL224-5263 (大人の健康)

受付時間…午前9時～正午・午後1時～4時(土・日曜日、祝日を除く)

* 川越市不妊専門相談センター(鴨田・埼玉医科大学総合医療センター内) 医師による面接相談です(予約電話=TEL228-3410)。

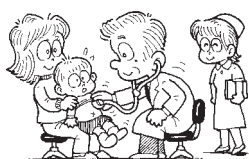
* 特に明記がない場合は、総合保健センターが会場です。

母子(安心して子どもを産み、育てられる環境)

問い合わせ…母子保健係

●9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。持ち物等は通知をご覧ください。日程・会場の変更は健康づくりスケジュールを確認し、直接総合保健センターまたはジョイフル。通知が届かない場合や受診しない場合は、ご連絡ください。



●9月の乳幼児相談・母乳育児相談

身体測定・育児相談・栄養相談。総合保健センターの幼児相談とジョイフルの乳幼児相談は、歯科衛生士による歯科相談を実施します。健康づくりスケジュールで日程・会場等を確認し、母子健康手帳を持って当日直接会場。

●9月のマタニティー体操

妊婦体操・呼吸法等の実習。ズボン着用のうえ、当日直接会場。

日時…9月12日(月)、午前10時～11時30分(受け付け=午前9時45分) 対象…妊娠6か月以上で、医師から運動制限の指示がない妊婦 持ち物…母子健康手帳

●10月のプレ・パパママスクール

夫婦でいっしょに、妊娠中の生活や育児について学ぶ半日コース。受講は1回限り。

日時…10月21日(金)、午前9時30分～11時30分(受け付け=午前9時15分) 対象…妊娠5か月以上の第1子出産予定の夫婦(「マタニティスクール」受講者を除く)

持ち物…母子健康手帳・筆記用具 申し込み…ハガキに①教室名②夫婦の氏名③出産予定日④住所・郵便番号⑤電話番号を明記し、9月12日(月)(必着)までに総合保健センター母子保健係

日時…10月19日(水)、午前10時～11時30分 対象…妊娠5か月以上 定員…20人(抽せん) 持ち物…母子健康手帳・エプロン 申し込み…ハガキに①教室名②氏名③出産予定日④住所・郵便番号⑤電話番号を明記し、9月12日(月)(必着)までに総合保健センター母子保健係。申し込みをした方は、当日直接会場。定員を超えた場合は抽せん。外れた方には連絡します。

日時…10月19日(水)、午前10時～11時30分 対象…妊娠5か月以上 定員…20人(抽せん) 持ち物…母子健康手帳・エプロン 申し込み…ハガキに①教室名②氏名③出産予定日④住所・郵便番号⑤電話番号を明記し、9月12日(月)(必着)までに総合保健センター母子保健係。申し込みをした方は、当日直接会場。定員を超えた場合は抽せん。外れた方には連絡します。

日時…10月19日(水)、午前10時～11時30分 対象…妊娠5か月以上 定員…20人(抽せん) 持ち物…母子健康手帳・エプロン 申し込み…ハガキに①教室名②氏名③出産予定日④住所・郵便番号⑤電話番号を明記し、9月12日(月)(必着)までに総合保健センター母子保健係。申し込みをした方は、当日直接会場。定員を超えた場合は抽せん。外れた方には連絡します。

日時…10月19日(水)、午前10時～11時30分 対象…妊娠5か月以上 定員…20人(抽せん) 持ち物…母子健康手帳・エプロン 申し込み…ハガキに①教室名②氏名③出産予定日④住所・郵便番号⑤電話番号を明記し、9月12日(月)(必着)までに総合保健センター母子保健係。申し込みをした方は、当日直接会場。定員を超えた場合は抽せん。外れた方には連絡します。

日時…10月19日(水)、午前10時～11時30分 対象…妊娠5か月以上 定員…20人(抽せん) 持ち物…母子健康手帳・エプロン 申し込み…ハガキに①教室名②氏名③出産予定日④住所・郵便番号⑤電話番号を明記し、9月12日(月)(必着)までに総合保健センター母子保健係。申し込みをした方は、当日直接会場。定員を超えた場合は抽せん。外れた方には連絡します。

日時…10月19日(水)、午前10時～11時30分 対象…妊娠5か月以上 定員…20人(抽せん) 持ち物…母子健康手帳・エプロン 申し込み…ハガキに①教室名②氏名③出産予定日④住所・郵便番号⑤電話番号を明記し、9月12日(月)(必着)までに総合保健センター母子保健係。申し込みをした方は、当日直接会場。定員を超えた場合は抽せん。外れた方には連絡します。

日時…10月19日(水)、午前10時～11時30分 対象…妊娠5か月以上 定員…20人(抽せん) 持ち物…母子健康手帳・エプロン 申し込み…ハガキに①教室名②氏名③出産予定日④住所・郵便番号⑤電話番号を明記し、9月12日(月)(必着)までに総合保健センター母子保健係。申し込みをした方は、当日直接会場。定員を超えた場合は抽せん。外れた方には連絡します。

日時…10月19日(水)、午前10時～11時30分 対象…妊娠5か月以上 定員…20人(抽せん) 持ち物…母子健康手帳・エプロン 申し込み…ハガキに①教室名②氏名③出産予定日④住所・郵便番号⑤電話番号を明記し、9月12日(月)(必着)までに総合保健センター母子保健係。申し込みをした方は、当日直接会場。定員を超えた場合は抽せん。外れた方には連絡します。

日時…10月19日(水)、午前10時～11時30分 対象…妊娠5か月以上 定員…20人(抽せん) 持ち物…母子健康手帳・エプロン 申し込み…ハガキに①教室名②氏名③出産予定日④住所・郵便番号⑤電話番号を明記し、9月12日(月)(必着)までに総合保健センター母子保健係。申し込みをした方は、当日直接会場。定員を超えた場合は抽せん。外れた方には連絡します。

日時…10月19日(水)、午前10時～11時30分 対象…妊娠5か月以上 定員…20人(抽せん) 持ち物…母子健康手帳・エプロン 申し込み…ハガキに①教室名②氏名③出産予定日④住所・郵便番号⑤電話番号を明記し、9月12日(月)(必着)までに総合保健センター母子保健係。申し込みをした方は、当日直接会場。定員を超えた場合は抽せん。外れた方には連絡します。

日時…10月19日(水)、午前10時～11時30分 対象…妊娠5か月以上 定員…20人(抽せん) 持ち物…母子健康手帳・エプロン 申し込み…ハガキに①教室名②氏名③出産予定日④住所・郵便番号⑤電話番号を明記し、9月12日(月)(必着)までに総合保健センター母子保健係。申し込みをした方は、当日直接会場。定員を超えた場合は抽せん。外れた方には連絡します。

日時…10月19日(水)、午前10時～11時30分 対象…妊娠5か月以上 定員…20人(抽せん) 持ち物…母子健康手帳・エプロン 申し込み…ハガキに①教室名②氏名③出産予定日④住所・郵便番号⑤電話番号を明記し、9月12日(月)(必着)までに総合保健センター母子保健係。申し込みをした方は、当日直接会場。定員を超えた場合は抽せん。外れた方には連絡します。

日時…10月19日(水)、午前10時～11時30分 対象…妊娠5か月以上 定員…20人(抽せん) 持ち物…母子健康手帳・エプロン 申し込み…ハガキに①教室名②氏名③出産予定日④住所・郵便番号⑤電話番号を明記し、9月12日(月)(必着)までに総合保健センター母子保健係。申し込みをした方は、当日直接会場。定員を超えた場合は抽せん。外れた方には連絡します。

日時…10月19日(水)、午前10時～11時30分 対象…妊娠5か月以上 定員…20人(抽せん) 持ち物…母子健康手帳・エプロン 申し込み…ハガキに①教室名②氏名③出産予定日④住所・郵便番号⑤電話番号を明記し、9月12日(月)(必着)までに総合保健センター母子保健係。申し込みをした方は、当日直接会場。定員を超えた場合は抽せん。外れた方には連絡します。

日時…10月19日(水)、午前10時～11時30分 対象…妊娠5か月以上 定員…20人(抽せん) 持ち物…母子健康手帳・エプロン 申し込み…ハガキに①教室名②氏名③出産予定日④住所・郵便番号⑤電話番号を明記し、9月12日(月)(必着)までに総合保健センター母子保健係。申し込みをした方は、当日直接会場。定員を超えた場合は抽せん。外れた方には連絡します。

日時…10月19日(水)、午前10時～11時30分 対象…妊娠5か月以上 定員…20人(抽せん) 持ち物…母子健康手帳・エプロン 申し込み…ハガキに①教室名②氏名③出産予定日④住所・郵便番号⑤電話番号を明記し、9月12日(月)(必着)までに総合保健センター母子保健係。申し込みをした方は、当日直接会場。定員を超えた場合は抽せん。外れた方には連絡します。

日時…10月19日(水)、午前10時～11時30分 対象…妊娠5か月以上 定員…20人(抽せん) 持ち物…母子健康手帳・エプロン 申し込み…ハガキに①教室名②氏名③出産予定日④住所・郵便番号⑤電話番号を明記し、9月12日(月)(必着)までに総合保健センター母子保健係。申し込みをした方は、当日直接会場。定員を超えた場合は抽せん。外れた方には連絡します。

日時…10月19日(水)、午前10時～11時30分 対象…妊娠5か月以上 定員…20人(抽せん) 持ち物…母子健康手帳・エプロン 申し込み…ハガキに①教室名②氏名③出産予定日④住所・郵便番号⑤電話番号を明記し、9月12日(月)(必着)までに総合保健センター母子保健係。申し込みをした方は、当日直接会場。定員を超えた場合は抽せん。外れた方には連絡します。

日時…10月19日(水)、午前10時～11時30分 対象…妊娠5か月以上 定員…20人(抽せん) 持ち物…母子健康手帳・エプロン 申し込み…ハガキに①教室名②氏名③出産予定日④住所・郵便番号⑤電話番号を明記し、9月12日(月)(必着)までに総合保健センター母子保健係。申し込みをした方は、当日直接会場。定員を超えた場合は抽せん。外れた方には連絡します。

育児教室・親子の広場

10月の離乳食教室(初期)

離乳準備、1回食など。受講は1回限り。日時…10月26日(水)、午前10時～11時30分(受け付け=午前9時45分) 対象…離乳準備期～初期の乳児と保護者 定員…40組 持ち物…母子健康手帳・離乳食用スプーン

10月の離乳食教室(中期)

離乳食の情報交換や、2回食などについて。受講は1回限り。日時…10月20日(水)、午前10時～11時30分(受け付け=午前9時45分) 対象…離乳中期の乳児と保護者 定員…40組 持ち物…母子健康手帳・離乳食用スプーン

赤ちゃん広場

子育てネットワーク・総合保健センター共催。情報交換と仲間づくり。当日直接会場。日時…毎月第1月曜日(来年1月を除く)、午前10時～正午 対象…5か月ぐらまでの乳児と保護者

10月のおやつと歯みがき教室

～秋を感じるおやつ～ 日時…10月7日(金)、午前10時～11時45分(受け付け=午前9時45分) 対象…2歳6か月～4歳未満の子と保護者 定員…20組 持ち物…母子健康手帳・タオル・歯ブラシ

■申し込み方法

ハガキに①教室名②子どもの氏名③生年月日④住所・郵便番号⑤電話番号を明記し、9月12日(月)(必着)までに総合保健センター母子保健係。申し込みをした方は、当日直接会場。定員を超えた場合は抽せん。外れた方には連絡します。



ポリオ生ワクチン予防投与

16会場で実施します。日程・会場については健康づくりスケジュールで確認し、当日直接会場。

期間…9月6日(火)～10月7日(金) 受け付け…午後1時30分～2時20分 対象…生後3か月～7歳6か月未満

問い合わせ…総合保健センター母子保健係・TEL229-4123

予防接種

ジフテリア・破傷風の混合予防接種2期を、個別接種で実施します。市立小学校の児童は、学校を通じて書類を配付します。市立小学校以外の児童については書類を郵送しますので、母子保健係まで連絡してください。

期間…9月1日(水)～来年1月31日(火) 接種場所…市市委託医療機関 対象…市内在住の小学6年生 経費…無料

問い合わせ…総合保健センター母子保健係・TEL229-4123