

## 成人

### ●手軽に健康チェック日

身長・体重・腹囲・血圧測定と、初めて参加する方のみ尿検査。保健師が相談に応じます。当日直接会場。

日時…1月23日(水)、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担当

### ●難病医療相談

神経内科医による医療相談。

日時…1月21日(月)、午後1時30分～ 対象…難病および病名が不明で療養生活に悩んでいる方やその家族など 定員…先着6人 申し込み…1月7日(月)、午前10時から16日(水)、午後5時までに電話で総合保健センター成人保健担当

### ●健康づくり運動教室

自分の体力を確認してから、自分に合った運動を始めましょう。

日程	内容
1月22日(火)	体力テスト
1月29日(火)	個別相談
2月1日(金)	トレーニング開始(1年間)

時間…午前9時30分～正午(トレーニングは別途通知) 対象…市内在住の18歳以上 持ち物…体力テスト実施前

### リズム体操教室

Happy times together  
～幸せな日をご一緒に～

健康づくりボランティアグループ「やまぶき21」・総合保健センター共催。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。1歳以上3歳以下の託児あり、定員15人(抽せん)。

日時…2月15日(金)、午前10時～11時30分 対象…市内在住のおおむね40歳までの成人 定員…25人(抽せん) 申し込み…往復ハガキに教室名・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号、託児希望の場合は子の氏名・年齢・性別を明記し、1月28日(月)(必着)までに総合保健センター健康増進担当

### 臨時職員募集

#### (産休代替保健師)

詳しくは、お尋ねください。

勤務内容…成人保健指導業務など 対象…保健師経験がある、50歳くらいまで 募集人数…若干名(選考) 申し込み…1月11日(金)までに電話で総合保健センター成人保健担当・TEL229-4124

3か月以内の健康診査の結果が、異常なしまは要指導などの方は健康診査の結果▶要精密検査または要治療などの方は健康診査の結果と医師の診断書(運動負荷が可能と診断を受けている、3か月以内のもの) 定員…先着20人 申し込み…1月7日(月)、午前10時から電話で総合保健センター健康増進担当

### ●はじめて運動教室

運動を始めたい方のための教室。

日時…1月23日(水)・31日(水)、午前10時～11時30分 対象…市内在住で他の運動事業に参加していない18歳以上 定員…各25人(抽せん) 申し込み…往復ハガキに教室名・希望日(ハガキ1枚につき1日)・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、1月7日(月)(必着)までに総合保健センター健康増進担当

### ●リラックス体操

ヨガを取り入れたリラクゼーション。

日時…1月23日(水)、午後1時30分～3時 対象…市内在住で他の運動事業に参加していない成人 定員…25人(抽せん) 申し込み…往復ハガキに、催し名・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、1月7日(月)(必着)までに総合保健センター健康増進担当

### ●平成19年度施設健(検)診について

総合保健センターで実施する施設健(検)診のうち、「総合がん検診」「40歳以上の方のレディース検診」は、予定日

がすべて定員となりましたので、受け付けを終了しました。

その他の検診の申し込みについては、健康づくりスケジュールまたは市ホームページをご覧ください。

問い合わせ…総合保健センター成人健診担当

### ●健康市民大学講座 第6回公開講座「川越の特産物を知ろう」

試食もあります。

講師…地域活動栄養士PFCの会・志村洋子さん・古川あつ子さん 日時…1月28日(月)、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…1月8日(火)、午前10時から電話で総合保健センター健康増進担当

### ●第6回川越市市民健康講演会

当日直接会場。手話通訳あり。託児を希望する方は、1月7日(月)、午前10時から18日(金)、午後5時に電話で総合保健センター成人保健担当(2歳以上・先着20人)。

内容・講師…「川越市における子宮がん検診の現状」=総合保健センター長▶「予防できるがん～子宮頸がん～子宮がん検診のすすめ」=順天堂大学教授・吉田幸洋さん 日時…2月2日(土)、午後2時～4時30分(開場=午後1時30分) 会場…川越プリンスホテル 対象…市内在住の成人 定員…先着600人 問い合わせ…川越市医師会・TEL222-0794

\*ちっちゃな笑顔は休みます。

## ノロウイルスに注意しましょう!

食品・環境衛生課・TEL227-5103

摂取する

・感染者の便やおう吐物を介して、人から人への感染

### ●予防対策

・調理前、食事の前、トイレのあとなど、石けんを十分泡立てて、流水でよく手を洗う

・次亜塩素酸ナトリウム(塩素系キッチン用漂白剤・塩素系殺菌消毒剤)や熱湯で調理器具を消毒

・食品を十分加熱する(目安は中心温度85℃以上、1分以上)

・野菜など生で食べる食品は、流水で洗いよく洗淨する

・おう吐物や便は、手袋とマスクを着用し、使い捨てタオルなどでふき取り、ビニール袋に入れ、塩素系殺菌消毒剤を加え速やかに捨てる

・吐いた場所は、塩素系殺菌消毒剤で消毒する

ノロウイルスを原因とする食中毒は、冬期に流行します。かぜやインフルエンザと初期症状がよく似ているため、感染の拡大が多いことが特徴です。家庭でも発生するので、注意が必要です。

### ●ノロウイルスの特徴

・感染力が強く、10個～100個の少ないウイルス量で人に感染する

・人の腸管で急激に増殖し、主症状は下痢やおう吐

・熱・乾燥に強く、軽い症状であっても、少なくとも1週間はウイルスが便といっしょに排出される

・感染しても、無症状の人もいる

### ●ノロウイルスの感染経路

・もともとウイルスに汚染された食品の摂取

・感染した調理従事者や調理器具などにより、ウイルスに汚染された食品を

# 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)  
母子保健担当 TEL229-4125  
成人保健担当 TEL229-4124  
成人健診担当 TEL229-4126  
健康増進担当 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、休日を除く)
- \* 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)
- \* 会場について、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 問い合わせ…母子保健担当

### ● 1月の乳幼児相談・母乳育児相談

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。

### ● 1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。通知が届かない場合や受診しない場合は、ご連絡ください。

### ● 妊婦対象の講座・健診・体操

#### ① マタニティスクール

もく浴・育児・栄養・歯科・妊婦体操などについて学びます(下記の②～④の事業も含まれます)。

日時…2月1日(金)ほか、午前9時30分～正午(2回目以降の日程は後日選択)

対象…妊娠5か月以上で経過良好な初妊婦(プレ・パパママスクール受講者を除く) 定員…20人(抽せん)

#### ② 2月のマタニティクッキング

～30分で3品! ヘルシークッキング～  
日時…2月13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

#### ③ 2月の妊婦歯科健診

日時…2月5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 定員…20人(抽せん)

#### ④ 2月のマタニティ体操

妊婦体操・呼吸法などの実習。ズボンを着用してください。

日時…2月15日(金)、午前9時30分～正午 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 定員…20人(抽せん)

#### ①～④の申し込み方法

往復ハガキ(②はハガキ)に催し名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記し、1月11日(金)(必着)までに総合保健センター母子保健担当。②の申し込みをした方は、当日直接会場。外れた方には、1月18日(金)までに連絡します。

### ● 育児教室・親子の広場

#### ① 2月の離乳食教室(初期)

離乳食を始める目安や進め方について。受講は1回かぎり。

日時…2月7日(木)、午前10時～11時30分(受け付け=午前9時45分) 対象…離乳初期の子と保護者 持ち物…母子健康手帳・離乳食用スプーン

#### ② 2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回かぎり。

日時…2月5日(火)、午前10時～11時

30分(受け付け=午前9時45分) 対象…離乳中期の子と保護者 持ち物…母子健康手帳・離乳食用スプーン

#### ③ 2月のおやつと歯みがき教室

～ほうれん草のおやつ～

親子でおやつ作り、およびエプロンシッターと歯磨きの練習。

日時…2月1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(抽せん) 持ち物…母子健康手帳・タオル・歯ブラシ

#### ①～③の申し込み方法

ハガキに教室名・住所・子どもの氏名・生年月日・電話番号を明記し、1月11日(金)(必着)までに総合保健センター母子保健担当。申し込みをした方は、当日直接会場。③の申し込みをした方で外れた場合には、1月18日(金)までに連絡します。

### ● 2月の2歳児親子歯科健診

日時…2月14日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成17年8月～同18年1月生まれの子と保護者1人 定員…40組(抽せん) 申し込み…往復ハガキに健診名・住所・子どもの氏名・生年月日・電話番号・保護者の歯科健診希望の有無を明記し、1月11日(金)(必着)までに総合保健センター母子保健担当

### ● 2月の赤ちゃん広場

NPO法人川越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…2月4日(月)、午前10時～正午 対象…5か月くらいまでの子と保護者

## 保健予防課の教室と講座

保健予防課・TEL227-5102

### ■ 精神保健福祉家族教室

統合失調症について、正しい知識や対応のしかたを学ぶ3回コース。

日時・内容…1月24日(木)=精神科医による「統合失調症の理解と治療」▶1月31日(木)=障害者福祉課・保健予防課職員による「利用できる社会資源」▶2月7日(木)=当事者家族による「家族ができること」、午後2時～4時 会場…保健所 対象…市内在住で統合

失調症の方のいる家族 定員…先着30人 申し込み…1月7日(月)、午前9時から電話で保健予防課

### ■ 青年期ひきこもり講座

「ひきこもりからの回復」

臨床心理士と体験者の話。

日時…1月23日(水)、午後2時～4時 対象…青年期ひきこもりの本人と家族 申し込み…1月22日(火)までに電話で保健予防課

## いもっこの会

### ダウン症のある子どもを持つ親の会

日時…1月22日・2月26日・3月25日、火曜日、午前10時～正午 問い合わせ…総合保健センター母子保健担当・TEL229-4125