

●小児慢性特定疾患医療費助成制度のご案内
来年1月1日から新たな小児慢性特定疾病制度が実施され、対象疾病が追加されます。詳しくは市ホームページを確認するか、担当へお尋ねください。また、既に小児慢性特定疾患の医療受診券をお持ちの方は、来年1月以降も引き続き医療給付を受けるために継続申請が必要です。お早めに申請をお願いします。

問い合わせ…母子保健担当

●シェイプアップ運動教室



有酸素運動と筋力アップ運動でメタボ解消のコツをつかむ。気になる腹回りをすっきりさせたい方、運動が苦手な方向け。

日時…来年1月16日(金)・23日(金)・30日(金)、午後1時30分～3時 対象…市内在住の18歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…12月24日(水)までに電話で成人保健担当

●はつらつ健口教室

むせやすい、口が渴きやすいなど、口に関する悩みをお持ちの方におすすめ。口の機能を高める体操を行いながら、脳の活性化や認知症予防につなげる。

日時…来年1月13日(火)・27日(火)・2月10日(火)、午前10時～11時30分 会場…大東市民センター 対象…市内在住の65歳以上 定員…30人(抽選) 申し込み…12月24日(水)までに電話で成人保健担当

●体力アップ倶楽部

日常生活の中で運動を継続して行う方法を身に付ける。対象は市内在住の65歳以上。



日時…来年1月7日～3月18日、水曜日(全10回)、午前10時～11時30分(初回のみ正午まで) 定員…25人(抽選) 申し込み…12月17日(水)までに電話で成人保健担当

●理学療法士による口コモ予防教室

体力測定を実施し現状を確認し、運動機能を向上させる方法を身に付ける。

日時…来年1月21日(水)、2月4日(水)、3月18日(水)、午前10時～正午 会場…西後楽会館 対象…市内在住の65歳以上で介護認定を受けておらず下肢の筋力低下や転倒の不安を感じている方 定員…25人(抽選) 申し込み…12月24日(水)までに電話で成人保健担当

●若年者健康相談

問診、身長・体重・腹囲測定、血圧測定、尿検査、医師による生活習慣病を未然に防ぐための相談。

日時…12月16日(火)、午後1時～4時 対象…市内在住の18～39歳(通院治療中の方を除く) 定員…先着8人 申し込み…12月1日(月)、午前9時から電話・ファクスで成人健診課 ☎229-4126 ☎225-2817

●献血にご協力ください

移動採血車がやってきます。市役所本庁舎が耐震改修工事中のため、会場は公用車管理棟駐車場(郭町1丁目)になります。

日時…12月25日(水)、午前10時～11時45分▶午後1時～4時 問い合わせ…保健総務課 ☎227-5101

●身体を温める、冬の味覚

～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。



日程・会場…来年1月8日(水)=大東市民センター ▶13日(火)・15日(水)=中央公民館▶14日(水)・16日(金)=総合保健センター▶19日(月)・28日(水)=北公民館▶28日(水)=高階市民センター 時間…午前10時～正午 対象…市内在住の成人 定員…各10人(抽選) 経費…各600円 申し込み…往復ハガキに催し名・会場・希望日・住所・氏名・電話番号を明記し、12月15日(月)(必着)までに健康づくり支援担当

●委託医療機関の追加

■西川病院(砂久保161-23) ☎246-0011 予防接種(高齢者インフルエンザ・高齢者肺炎球菌)、風しん抗体検査を実施。

問い合わせ…予防接種担当

●委託医療機関の名称変更

■尚誠クリニック

→赤心堂総合健診クリニック

■ハッピーバースクリニック

→ハッピーバース・ライフクリニック

問い合わせ…成人健診課

がん検診のお知らせ

成人健診課

検診実施日等、詳しくは健康づくりスケジュール・市ホームページを確認するか、担当にお尋ねください。

●第3期施設検診(来年2・3月実施分)の追加募集

- ①がん検診(胃・肺・大腸・前立腺・肝炎・骨密度)
- * 12月1日(月)からハガキで申し込み(先着)。
- * 希望する項目のみの受診が可能です。

●がん検診はお早めに

- 個別検診は来年1月31日(土)までに受診してください。
- がん検診推進(無料クーポン券)事業は来年2月28日(土)までに受診してください。
- * 子宮がん・乳がん検診は成人健診課への申し込みが必要です。
- * 医療機関は1月以降、混雑しますので早めに予約・受診してください。



親子

*会場=問い合わせと同じ・対象=どなたでも・定員=なし・経費=無料の場合は記載を省略しています。

■すくすくスクール 霞ヶ関公民館 ☎231-1009

幼稚園ごっこを通じて、参加者同士の交流を図る。
日時…来年1月26日～2月23日、月曜日(全5回)、午前10時～正午(最終日は午後2時まで) 対象…2～4歳と保護者 定員…先着20組 経費…700円 申し込み…12月9日(火)、午前9時30分から経費を添えて同館

■ベビースキンシップ教室 女性会館 ☎242-6346

赤ちゃんはもちろん、母親にとってもリラクゼーション効果が高いベビーマッサージを学ぶ。

日時…12月11日(木)・18日(木)、午前10時～正午 対象…市内在住・在勤の2か月～1歳と母 定員…先着20組 経費…2,000円 申し込み…12月4日(水)、午前9時から経費を添えて同館



■北公民館の催し ☎222-1400 ☎229-1210

●親子で楽しむクリスマス会

子育てサークルによるクリスマス会とクリスマス飾りの制作。
日時…12月12日(金)、午前10時～正午 対象…市内在住の未就園児と親 定員…先着15組 経費…100円 申し込み…12月1日(月)、午前10時から同館(電話・ファクス可)

●0歳児のためのハッピー子育てスクール

ベビーマッサージ、食育講座、交流会など。最終日は、父親の参加可。

日時…来年1月13日～2月21日、火曜日ほか(全4回)、午前10時～11時30分 対象…0歳と母 定員…15組(抽選) 経費…700円 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・母と子の氏名・ふりがな・電話番号、子の生年月日・性別を明記し、12月15日(月)(必着)までに☎350-0851氷川町107・北公民館(ファクス・市ホームページからも可)

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小ヶ谷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
	予防接種担当	☎229-4123
	母子保健担当	☎229-4125
	成人保健担当	☎229-4124
成人健診課		☎229-4126

「ときも健康四字熟語」優秀作品(優秀賞)

た し ちょう ぞん
多 齒 長 存

作者
 Dr.ときも

高齢期に自分の歯を多く残すことが「健康長寿」につながり、「生活の質の向上」も期待できます。



- 12月の乳幼児相談 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。
- 12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、日程を変更する、受診しない場合は、必ずご連絡ください。

●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。受講は1回限り。

日時…12月18日(木)、午前10時～11時30分(受け付けは、午前9時45分から)
 対象…おおむね4～6か月の子と保護者
 持ち物…母子健康手帳

②もぐもぐ離乳食教室

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…12月24日(水)、午前10時～11時30分(受け付けは、午前9時45分から)
 対象…おおむね6～8か月の子と保護者
 持ち物…母子健康手帳

③おやつと歯みがき教室 ～おもちのおやつ～

親子で一緒におやつ作り、エプロンシアター等と歯磨きの練習。

日時…来年1月23日(金)、午前10時～11時45分(受け付けは、午前9時45分から)
 対象…2歳6か月～3歳の子と保護者 定員…20組(抽選) 持ち物…母子健康手帳・タオル・歯ブラシ



①～③の申し込み

ハガキに催し名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を明記し、12月12日(金)必着までに母子保健担当。申し込みをした方は、当日直接会場。③で外れた方には、12月19日(金)までに連絡。

●マタニティクッキング

～お腹の赤ちゃんすくすくメニュー～

妊娠中の食生活の講話とデモンストレーション。受講は1回限り。

日時…12月12日(金)、午前10時～正午(受け付けは、午前9時45分から) 対象…妊娠5か月以上 持ち物…母子健康手帳 申し込み…ハガキに催し名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記し、12月5日(金)(必着)までに母子保健担当。申し込みをした方は、当日直接会場

●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…来年1月8日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成24年7～12月生まれの子と保護者1人 定員…40組(抽選) 申し込み…往復ハガキに健診名・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明記し、12月12日(金)(必着)までに母子保健担当(市ホームページからも可)

●妊産婦歯科健診

日時…来年1月29日(木)、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…往復ハガキに催し名・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)を明記し、12月12日(金)(必着)までに母子保健担当(市ホームページからも可)

●新生児訪問をご利用ください!

産後おおむね2か月以内の家庭に助産師等が訪問し、①子どもの体重・身長などの計測、②授乳や育児の相談、③子どもと母親の体に関する相談、④市の育児サービスに関する相談などを行っています。希望の有無は、出生連絡票でお知らせください。

希望しない場合でも、生後4か月までに「こんにちは赤ちゃん」事業で訪問をさせていただきます。内容は新生児訪問と同じです。相談が不要の方には育児情報の提供のみを行っています。



●プレパパママスクール

夫婦で一緒に育児・栄養・歯科などについて。受講は1回限り。

日時…来年1月10日(土)、午前9時15分～11時45分(受け付けは、午前9時から) 対象…妊娠5か月以上で経過良好な初妊婦と夫 定員…20組(抽選) 持ち物…母子健康手帳・歯ブラシ 申し込み…ハガキに催し名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記し、12月12日(金)(必着)までに母子保健担当。申し込みをした方は、当日直接会場。外れた方には、12月19日(金)までに連絡。

●ひよこサロン

(小さく生まれた子どもを持つ親の会)

情報交換、保育士と手遊びなど。
 日時…12月19日(金)、来年1月16日(金)、2月20日(金)、3月20日(金)、午前10時～11時30分 問い合わせ…母子保健担当

SIDS から赤ちゃんを守りましょう

母子保健担当

SIDS(乳幼児突然死症候群)とは、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく睡眠中に突然死亡する病気です。生後2～6か月に多く、まれに1歳以上でも発症することがあります。原因は分かっていませんが、右記の3つを守ることで発症の可能性を低くできます。ただし、どれも直接の原因ではありませんので、必要以上に不安に思うことはありません。

①うつぶせ寝は避けましょう

うつぶせ寝はあおむけ寝に比べ発症率が高いという研究結果が出ています。

②たばこはやめましょう

両親が喫煙する場合、発症率が高くなるというデータがあります。

③できるだけ母乳で育てましょう

母乳で育てている赤ちゃんは人工乳で育てている赤ちゃんに比べ発症率が低いと言われています。人工乳がSIDSを引き起こすわけではありませんができるだけ母乳で育てましょう。



市政にゆづす
 小江戸いんぷお
 情報アラカルト
 市民相談案内
 施設情報
 子育て情報館
 保健・健康
 コラム
 ひこまち