

■熱中症警戒アラート発表時の予防行動

熱中警戒アラートとは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日に発表されます。発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を積極的に取りましょう。



外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

昼夜を問わず、エアコン等を使用して部屋の温度が28℃を超えないよう調整しましょう。

熱中症のリスクが高い方に声を掛けましょう

高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害のある方等は熱中症になりやすい方々です。

身近な方から、夜間を含むエアコンの使用や小まめな水分補給等を行うよう、声を掛けましょう。 健康づくり支援担当



がんワンストップ電話相談



成人健診担当

働くがん患者の方の治療と仕事の両立を支援するため、複数の専門職による相談会を実施します。事前申し込みが必要です。詳しくは、県ホームページをご確認ください。

相談日程

8月	8日(月)、25日(木)	12月	8日(木)、20日(火)
9月	6日(火)、29日(木)	来年1月	10日(火)、23日(月)
10月	11日(火)、27日(木)	来年2月	7日(火)、21日(火)
11月	7日(月)、24日(木)	来年3月	2日(木)、17日(金)

相談時間…午後6時15分～8時30分(最終受付は午後8時)

対象…県内在住または在勤する就労中のがん患者の方(休職含む)

申し込み…県からまたは電話で県疾病対策課 048-830-3651

夏休みを利用して 予防接種を受けましょう

予防接種担当

対象年齢になったら早めに接種を受けましょう。無料で接種を受けられる市の委託医療機関は、健康づくりスケジュールを確認してください。接種を受ける際は、母子健康手帳と、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ている予防接種予診票を持参してください。

*全てのワクチンにおいて、対象年齢以外で接種した場合や接種回数・間隔を守らなかったときなどは、有料になりますのでご注意ください。



■麻しん風しん混合(2期)

対象…市に住民登録がある、平成28年4月2日～同29年4月1日生まれの方

接種期間…来年3月31日(金)まで(小学校就学前の1年間)

接種回数…1回

■ジフテリア・破傷風混合(2期)

対象…市に住民登録がある、11歳以上13歳未満の方

接種回数…1回

■日本脳炎(2期)

対象…市に住民登録がある、9歳以上13歳未満の方

接種回数…1回

貯筋体操で健康寿命を伸ばそう! ～やってみよう!貯筋体操～

地域保健担当

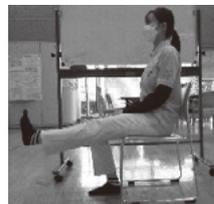
筋力トレーニングのポイント

- ①力を入れる時に吐き、ゆるめた時に吸うようにしましょう。
- ②関節などに痛みを感じる場合は、無理をしないようにしましょう。

●膝伸ばし：左右10回ずつ

- ①いすに座り、背筋を伸ばす。
- ②片足の膝をゆっくり伸ばして止め、ゆっくり元に戻す。

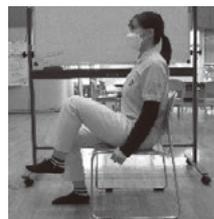
【効果】 階段の上り下りや立ち座りが楽に行えるようになります。



●ももの上げ下げ：左右10回ずつ

- ①いすに座り、背筋を伸ばす。
- ②片足を床から少し持ち上げ、膝を胸の方向に引き寄せる。
- ③上げた足を床につかない所まで下ろし、再び胸に引き寄せる。

【効果】 転倒を予防できます。



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	-

8月の休日当番医

受付時間は、午前9時～午後4時。
受診前に電話連絡してください。



7日(日)	愛和病院(古谷上983-1 235-8811)	産・婦
11日(祝)	川越リハビリテーション病院(中台元町1丁目9-12 245-3555)	内
14日(日)	岸病院(上戸101 231-1564)	精
21日(日)	石丸皮フ科医院(的場北1丁目12-12 231-1310)	皮
28日(日)	川越プレストクリニック(脇田本町1-5川越ウエストビル5階 265-5255)	乳外

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、宛…対象、定…定員、費…経費、持…持ち物、申…申し込み、問…問い合わせ、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

■8月の乳幼児健診

■9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

■育児教室

①はじめまして離乳食教室

☎8月31日(水)午前9時30分～10時30分
☎おおむね4～6か月の子と保護者 ☎10組(抽選)

②もぐもぐ離乳食教室

☎8月31日(水)午前11時～正午 ☎おおむね7～11か月の子と保護者 ☎10組(抽選)

①②の申し込み

8月26日(金)までに電話で地域保健担当(市☎からも可)

■ブレ・パパママスクール(受講は1回限り)

☎9月9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)

☎8月12日(金)までに電話で地域保健担当。抽選結果は、8月19日(金)までに連絡



■子育てネットワークの各種サロン

(対面の場合は第1子に限る)

①ファーストサロン(対面またはオンライン)

☎9月5日(月)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 ☎12組(抽選)

②産前産後のたまごサロン

(対面またはオンライン)

☎9月18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 ☎8組(抽選)

①②の申し込み

①=8月31日(水)までに、②=9月13日(水)までにNPO法人川越子育てネットワークの☎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

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。

☎9月15日(水)午後1時～2時15分(受付時間は後日通知) ☎令和2年2月～8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、8月19日(金)(必着)までに往復ハガキで健康づくり支援担当(市☎からも可)

■妊産婦歯科健診

☎9月6日(水)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、8月19日(金)(必着)までに往復ハガキで健康づくり支援担当(市☎からも可)

■からだうれしい食事教室(高血圧予防編)～お塩えとこどり講座～

☎9月9日(金)午前10時～11時30分 ☎すくすくかわごえ ☎市内在住の18歳以上 ☎15人(抽選) ☎9月2日(金)までに電話で地域保健担当(市☎からも可)

■かんたん! 健康クッキング

～夏バテ回復!クッキング～

☎9月29日(水)午前10時～午後0時30分 ☎市内在住の20歳以上 ☎10人(抽選)

☎600円 ☎催し名・住所・氏名・生年月日・電話番号を9月2日(金)(必着)までにハガキで健康づくり支援担当(市☎からも可)

■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。

☎会①総合保健センター=9月12日(月)・10月3日(月)・24日(月)・11月14日(月)午前10時～11時30分、②ウエスタ川越=9月8日(水)・22日(水)・10月6日(水)・20日(水)午前10時～11時30分、③総合保健センター=9月30日(金)・10月7日(金)・21日(金)・11月4日(金)午前10時～11時30分、④ウエスタ川越=10月5日(水)・19日(水)・11月2日(水)・16日(水)午後2時～3時30分 ☎市内在住の65歳以上 ☎①②=8月24日(水)、③④=9月14日(水)までに電話で地域保健担当(市☎からも可)

■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。☎9月20日(水)午後①1時30分、②2時20分、③3時10分 ☎市内在住のおおむね65歳以上 ☎8月30日(水)までに電話で地域保健担当

■シェイプアップ運動教室(土曜日開催)

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の教室です。土曜日開催はノルディックウォーキングを体験できます。



☎会①ウエスタ川越=9月6日(水)・13日(水)・27日(水)午前10時～11時30分、②東部地域ふれあいセンター=9月8日(水)・15日(水)・29日(水)午後2時～3時30分、③総合保健センター=9月10日(金)・17日(金)・10月1日(日)午後2時～3時30分 ☎市内在住の18歳以上 ☎8月24日(水)までに電話で地域保健担当(市☎からも可)

お知らせ

■「指定難病医療受給者証」「小児慢性特定疾病医療受給者証」の有効期限は9月30日(金)まで

現在の指定難病医療受給者証と小児慢性特定疾病医療受給者証の有効期限は9月30日(金)です。継続申請の手続きをしていない方は、有効期限内に申請を行ってください。期限内に継続申請が行われない場合は、継続での取り扱いができなくなります。なお、これから継続申請の手続きを行う場合、各受給者証の発行は10月下旬以降になります。☎管理給付担当

■委託医療機関の変更

令和4年度の子宮がん検診について、以下の医療機関の実施を中止します(がん検診、予防接種、特定検診については変更ありません)。☎成人健診担当

●品田クリニック(砂新田4丁目19-1)

■献血にご協力ください

☎8月22日(月)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