

■シェイプアップ運動教室

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。メタボ解消のために、食事と運動のこつをつかみましょう。全4回で、初回には、血管年齢の測定や管理栄養士による講話もあります。

日程・会場…①5月9日～30日、木曜日＝総合保健センター、②5月14日～6月4日、火曜日＝川越水上公園(屋外ウオーキングを予定)、③5月10日～6月7日、金曜日＝川越運動公園 **時間**…①＝午前10時～11時30分(初回は正午まで)、②＝午後2時～3時30分(初回は午後4時まで)、③＝午後2時～3時30分(初回は午後4時まで) **対象**…市内在住の18歳以上 **定員**…各25人(抽選) **申し込み**…4月17日(水)までに電話で地域保健担当

■体力アップ倶楽部 ～初級編～

いきいきと暮らすための全5回の教室。タオルや椅子を使ったストレッチ、筋力アップ運動、食事・口の健康などの講義。体力に自信がない、運動が苦手な方向け。

日程・会場…①5月13日～7月8日、月曜日＝福原市民センター、②5月20日～7月22日、月曜日＝ウェスタ川越 市民活動・生涯学習施設、③5月23日～7月25日、木曜日＝名細市民センター、④6月4日～7月30日、火曜日＝ウェスタ川越 市民活動・生涯学習施設、⑤6月7日～8月2日、金曜日＝高階南公民館 **時間**…①②＝午後1時30分～3時30分、③④⑤＝午前10時～正午 **対象**…市内在住の65歳以上 **定員**…各20人(抽選) **申し込み**…①②③は4月24日(水)までに、④⑤は5月22日(水)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125

■体力アップ倶楽部 ～中級編～

65歳以上の方が日常生活の中で運動を継続して行う方法を身に付ける全5回の教室。初級編よりも運動強度が高い講座です。**日時**…5月8日～6月5日、水曜日、午前10時～11時30分 **対象**…市内在住の65歳以上 **定員**…25人(抽選) **申し込み**…4月17日(水)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125

子どもと高齢の方の予防接種

予防接種担当 ☎229-4123

4月1日(月)から受けることができる予防接種の種類や対象年齢、接種方法などを、この広報川越と同時期に配布される「2019年度版健康づくりスケジュール」に掲載しています。必要な予防接種は、早めに接種しましょう。

なお、下記の対象の方には、4月から5月に案内を発送します。

■麻しん風しん混合(2期)

対象…市に住民登録がある、平成25年4月2日～同26年4月1日生まれの方
接種期間…小学校就学前の1年間

■ジフテリア・破傷風(2期)

対象…市に住民登録がある、平成19年4月2日～同20年4月1日生まれの方
接種期間…11歳に達する日から13歳に達する前日まで

■高齢者肺炎球菌(定期予防接種)

対象…市に住民登録がある、「健康づくりスケジュール」に記載されている対象年齢の方(過去に同ワクチンの接種を受けた方を除く)
接種期間…4月1日(月)～来年3月31日(火)

風しん抗体検査と予防接種の費用を助成します

予防接種担当 ☎229-4123

妊婦が風しんにかかる、先天性風しん症候群と呼ばれる、心臓病、白内障、聴力障害などの障害を持った赤ちゃんが生まれるという報告があります。生まれてくる子どもが先天性風しん症候群になるのを防ぐために、自らの風しん抗体価を知り、感染予防対策に努めましょう。

■検査について

検査は血液検査です。希望する方は、市内委託医療機関に予約の上、説明が記載された「チラシ」と「申込書」を受け取り、検査を受けてください。なお、結果が出るまで数日かかります。

対象…市に住民登録がある、妊娠を希望する女性とそのパートナー、風しん抗体価の低い妊婦のパートナーと同居者

*過去に風しん抗体検査を受けたことがある方、明らかに風しん予防接種歴がある方、風しんにかかったことがある方は除きます。

実施機関…市内委託医療機関 **実施期間**…4月1日(月)～来年3月31日(火) **検査費用**…1人1回に限り無料 **持ち物**…本人確認書類(運転免許証・健康保険証など)、妊婦の風しん抗体価が低いことを証明できるもの(該当の方のみ)

■予防接種について

抗体検査の結果、風しん抗体価が低い方の予防接種費用を助成します。

対象…抗体検査の結果、HI法16倍以下またはEIA法8.0未満であった方 **実施機関**…市内委託医療機関 **実施期間**…4月1日(月)～来年3月31日(火) **接種費用**…5,600円(麻しん風しん混合ワクチン)

*委託医療機関は市ホームページ・市民センター・南連絡所・証明センター・公民館にあるチラシをご確認ください。

*昭和37年4月2日から同54年4月1日生まれの方については、クーポン券を利用して風しん抗体検査および予防接種を受ける制度が始まります。制度について詳しくは、対象の方へ順次発送する通知または今後の広報川越をご確認ください。

参加しよう！ 埼玉県コバトン健康マイレージ

健康づくり支援担当 ☎229-4121

埼玉県コバトン健康マイレージは、歩数計などを使ってウオーキングを楽しく続けることで、健康づくりを応援する県と市の共同事業です。協賛店舗などに設置されているタブレット端末に歩数計などをかざすと、歩数が送信され、歩数データを確認することができます。また、歩数によってポイントを獲得でき、ポイント数に応じて県内の特産品や協賛企業の賞品が抽選で当たります。

対象…市内在住の18歳以上 **定員(各先着)**…歩数計＝1,000人、スマートフォンアプリ＝1,000人 **経費**…無料(歩数計での参加は、歩数計の送料494円が掛

かります) **申込開始日**…4月1日(月) **申込方法**…埼玉県コバトン健康マイレージのホームページから。歩数計は郵送での申し込みも可能です。郵送の場合は、健康づくり支援課(総合保健センター1階)・市民センター・公民館・南連絡所・埼玉県コバトン健康マイレージのホームページにある応募用紙に必要事項を記入し、健康保険証の写しを同封の上、〒330-9091さいたま新都心郵便局私書箱159号・埼玉県コバトン健康マイレージ事務局 **問い合わせ**…同事務局 ☎0570-035810(月～土曜日、午前9時～午後5時。祝・休日、年末年始を除く)

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小ケ谷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
	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



- 4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にお越しください。
- 4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。
日時…4月23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・3回食の進め方、
お口のケアなどについて。
日時…4月24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7～11か月の子と保護者 持ち物…
母子健康手帳

①②の申し込み

催し名・住所・子の氏名・生年月日・電話
番号を、4月19日(金)(必着)までに電話
で地域保健担当。申し込みをした方は、当
日直接会場。

■赤ちゃん広場

情報交換と仲間づくり。当日直接会場。
参加は1回限り。NPO 法人川越子育てネ
ットワークと共催。

日時…5月13日(月)午前
10時～11時30分 対
象…おおむね生後5か月
までの子と親 問い合わせ…地域保健担当



■ひよこサロン

小さく生まれた子どもを持つ親の会。情
報交換と交流の場。当日直接会場。
日時…4～9月、第3金曜日(8月は第4金
曜日)、午前10時～11時30分 問い合わ
せ…地域保健担当

■いもっこの会

ダウン症の子を持つ親の会。情報交換と
交流の場。当日直接会場。
日時…4～9月(8月は休み)、第2火曜日、
午前10時～11時30分 問い合わせ…地
域保健担当

■ハッピーエンジェル

多胎児を持つ親の会。情報交換と交流の
場。妊娠中の方も可。当日直接会場。
日時…4～9月、第2水曜日(8月は第1水
曜日)、午前10時～11時30分 問い合わ
せ…地域保健担当

■妊産婦歯科健診

日時…5月21日(水)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…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、4月12日(金)
(必着)までに往復ハガキで健康づくり支援
担当(市ホームページからも可)

■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…5月9日(水)午後1時
～(受付時間は後日通知)
対象…平成28年10月～
同29年4月生まれの子と保護者1人 定
員…40組(抽選) 申し込み…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、4月12日(金)
(必着)までに往復ハガキで健康づくり支援
担当(市ホームページからも可)



■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
ついて学びます。受講は1回限り。動きやす
い服装で。
日時…5月11日(土)午前9時～午後0時30
分(受け付けは午前8時50分から) 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・飲み物 申し込み…催し名・開催日・
住所・氏名・電話番号・出産予定日を、4
月12日(金)までに電話・ファクスで地域保
健担当 ☎229-4125 ☎225-1291。申
し込みをした方は、当日直接会場。外れた
方には、4月19日(金)までに連絡

めざせ！ ラジオ体操マスター

いつでもどこでも誰でもできるラジオ体操を学びません
か？ ラジオ体操の正しい動きのポイントを学ぶ講習会です。
動きやすい服装でお越しください。

講師…NPO 法人全国ラジオ体操連盟理事長・青山敏彦さん、
川越市健康推進アドバイザー・小野梨沙さん 日時…5月22
日(水)午後1時～3時(受け付けは午後0時30分から) 会場…
川越運動公園総合体育館 対象…市内在住 定員…先着500
人 持ち物…飲み物・タオル・室内履き 申し込み…催し名・
住所・氏名・性別・生年月日・電話番号を、4月22日(月)午
前10時から電話・ファクスで健康づくり支援担当 ☎229-
4121 ☎225-1291(市ホームページからも可)

がん検診を受けましょう

～平成31年度の受け付けが始まります～

成人健診担当

死因別死亡率第1位のがんです
が、早期に発見し、治療すれば
90%以上が完治するといわれてい
ます。しかし、多くの場合、初期
の段階ではほとんど自覚症状がありません。体の中に潜
んでいるがんを見つける効果的な方法ががん検診です。定期
的にがん検診を受けましょう。申し込み方法など詳しくは、
この広報川越と同時期に配布される「2019年度版健康づ
くりスケジュール」または市ホームページで確認できます。

