

## ■シェイプアップ運動教室

気になるお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の講話もあります。

**日程・会場**…①11月8日～12月6日、木曜日＝総合保健センター、②11月12日～12月3日、月曜日＝福原市民センター、③11月16日～12月14日、金曜日＝ピコア **時間**…①＝午前10時～11時30分(初回は正午まで)、②③＝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**…①②＝10月18日(休)、③＝10月25日(休)までに電話で地域保健担当

## ■ときも体力測定会

理学療法士による体力測定会。認知機能・柔軟性・バランス能力・体組成測定など。当日直接会場。

**日時**…11月20日(木)午後2時～4時 **会場**…名細市民センター **対象**…市内在住のおおむね65歳以上 **定員**…先着100人 **問い合わせ**…地域保健担当

\*8月25日発行の広報川越No.1421に折り込まれた「いきいきかわごえ」では、「午前2時～4時」とお知らせしました。正しくは「午後2時～4時」です。ご迷惑をお掛けしました。

## ■からだうれしい食事教室

～丈夫な骨をいつまでも～

骨密度が気になる方など、骨粗しょう症を予防するための食生活について。



**日時**…11月2日(金)午前10時～11時30分 **対象**…市内在住の20歳以上 **定員**…先着25人 **申し込み**…10月1日(月)午前10時から電話で地域保健担当

## ■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**…11月8日(休)＝大東市民センター ▶11月12日(月)・21日(水)＝北公民館 ▶11月13日(火)・15日(木)＝中央公民館 ▶11月14日(水)・16日(金)＝総合保健センター ▶11月21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20歳以上 **定員**…各10人(抽選) **経費**…各600円 **申し込み**…催し名・会場・希望日・住所・氏名・電話番号を、10月19日(金)(必着)までに往復ハガキで健康づくり支援担当

## ■「保健推進員だより」第39号を発行

保健推進員は、市と連携を図りながら、地域に根ざした健康づくりを目指して活動しています。川越市保健推進員協議会と市が共同で作成した「保健推進員だより」は、自治会回覧のほか、総合保健センター・市民センター・公民館で配布しています(市ホームページでも確認できます)。  
**問い合わせ**…健康づくり支援担当

## ■危険ドラッグに注意!

危険ドラッグは、薬物が含まれているにもかかわらず、お香等として販売されています。使用後に、吐き気や意識障害で救急搬送される事例が起きていて、大変危険です。また、麻薬などの違法薬物が含まれていることもあります。絶対に手を出さないでください。



**問い合わせ**…保健総務課 ☎227-5101

## ■初回献血! お友達&ご家族紹介キャンペーン

10月から11月まで同キャンペーンを実施します。献血経験のある方と未経験の方(友達や家族等)と一緒に、県内の献血ルームや献血バスで献血に協力すると、すてきなプレゼントを差し上げます(なくなり次第終了)。市内には、川越クリアモール献血ルーム(脇田町)があります。献血にご協力をお願いします。

**問い合わせ**…保健総務課 ☎227-5101

## 高齢者インフルエンザ予防接種費用の一部を助成

予防接種担当 ☎229-4123

インフルエンザは通常1～3月ごろに流行します。ワクチンは接種2週間後から約5か月間は効果があるとされています。接種を希望する場合は、10月下旬から12月中旬までに済ませることをお勧めします。接種を希望する方は、説明書をよく読んで接種を受けましょう。

### ■対象者

市に住民登録があり、次のいずれかに該当する方

- 満65歳以上
- 満60～64歳で次のいずれかに該当する方
  - ①心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障害がある方
  - ②ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方

### ■助成期間

10月20日(土)～来年1月31日(休)

### ■予防接種を行う場所

市の委託医療機関  
\*市内の委託医療機関は「健康づくりスケジュール」を参照。市外の医療機関で接種を希望する場合は、事前に予防

接種担当または、接種を希望する医療機関に確認してください。

### ■接種回数

年度に1回限り

### ■自己負担額

1,500円(生活保護受給世帯、中国残留邦人等支援制度受給者は無料)

### ■持ち物

●市内の委託医療機関＝健康保険証など氏名・生年月日・住所を確認できるもの

●市外の委託医療機関＝①健康保険証など氏名・生年月日・住所を確認できるもの、②高齢者インフルエンザ予防接種の予診票

\*生活保護受給世帯は受給証、中国残留邦人等支援制度受給者は本人確認証、満60～64歳の方は身体障害者手帳や診断書など助成対象であることが分かるものを持参してください。

\*予診票と説明書は、10月15日(月)から健康管理課・市民課(本庁舎1階)・市民センター・南連絡所・証明センターで配布。市内の委託医療機関で接種する場合には、事前に入手する必要はありません。

## 10月は臓器移植普及推進月間です 健康づくり支援担当

臓器移植とは、病気や事故によって臓器が機能しなくなった方に、他者の健康な臓器を移植して機能を回復させる医療です。提供する意思・したくない意思、どちらも尊重されます。臓器提供の意思は、インターネットでの意思登録・意思表示カード・健康保険証や運転免許証の意思表示欄で示すことができます。一人ひとりが臓器移植について考え、自分の意思を示すことが大切です。

## 10月10日は目の愛護デーです。目を大切にしましょう 健康づくり支援担当

年に一度は、眼科専門医で目の検診をして、症状が出にくい病気をチェックしてもらいましょう。

## 薬と健康の週間事業 保健医療推進課 ☎224-5832

10月17日から23日の同週間に合わせて、薬に関する相談、かかりつけ薬剤師薬局PR、健康測定、糖尿病の簡易検査などを実施します。参加者には記念品をプレゼント(なくなり次第終了)。当日直接会場。

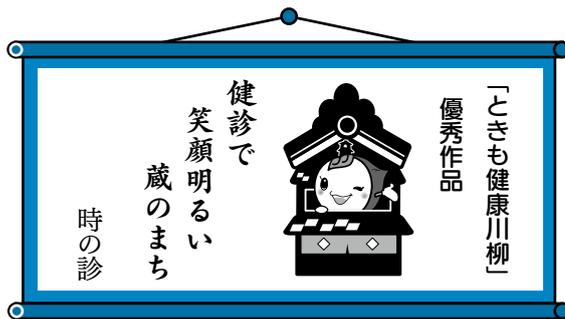
**日時**…10月20日(土)午後1時～4時 **会場**…ウェスタ川越 市民活動・生涯学習施設 **問い合わせ**…埼玉県薬剤師会 ☎048-827-0060

# 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
	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



- 10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。
- 10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…10月23日(火)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…10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、10月12日(金)(必着)までに郵送で地域保健担当。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…11月5日(月)午前10時～11時30分 対象…平成30年5～7月生まれの子と親 問い合わせ…地域保健担当

## ■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(希望制)、おやつについての講話。

日時…11月8日(休)午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成28年4～10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、10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)

## ■妊産婦歯科健診

日時…11月15日(休)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、10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)

## ■ハッピーエンジェル

多胎児を持つ親(妊娠中も可)の会。情報交換と交流の場。託児あり。当日直接会場。  
 日時…10月～来年3月、第2水曜日、午前10時～11時30分 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、保育士との手遊びなど。当日直接会場。

日時…10月～来年3月、第3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同士で、情報交換してみませんか? 当日直接会場。

日時…10月～来年3月、第2火曜日、午前10時～11時30分 問い合わせ…地域保健担当

## ■産前産後のたまごサロン

### (産前・産後サポート事業)

妊娠中から夫婦で出産と子育てのイメージを描き、地域につながりをつくります。

日程・内容…①10月28日(日)=産前産後ヨガ&パパクラス、②11月18日(日)=夫婦で聴こう! 母乳の不思議 時間…午前10時～正午 会場…①=中央公民館、②=北公民館 対象…市内在住の初妊婦と夫、おおむね生後3か月までの子(第1子)を持つ夫婦 定員…各15組(抽選) 申し込み…各開催日の5日前までに電話でNPO法人川越子育てネットワーク ☎080-9779-8181(午前9時～午後5時) 問い合わせ…地域保健担当

## ■プレ・パパママスクール

夫婦と一緒に、育児・栄養について学びます。受講は1回限り。動きやすい服装で。

日時…11月10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・住所・氏名・電話番号・出産予定日を、10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、10月19日(金)までに連絡



## 難病医療講演会

### ～神経難病の方対象～「おうちでできる! 簡単運動のススメ」 管理給付担当

リハデイ・すまいる 健康運動指導士・貴志浩通さんによる、神経難病(パーキンソン病、脊髄小脳変性症など)の方が自宅1人でできる簡単な運動方法などについての講演。

日時…10月23日(火)午後2時30分～4時30分 対象…市内在住の神経難病の方とその家族 定員…先着30人 申し込み…10月1日(月)午前9時から電話で管理給付担当

## 乳がん啓発キャンペーン

### 小江戸ジョシカツ ピンクリボン運動フェスタ

成人健診担当

ピンクリボンをテーマに、にぎわいマルシェを開催します。当日直接会場。

日時…10月13日(土)午前10時～午後3時 会場…ウニクス川越

### ●健康講座「乳がんを知ろう」

保健師による乳がんや検診の話、自己触診体験、乳がん体験者による体験談など。

日時…10月13日(土)午後2時～3時 会場…川越予防医療センター・クリニック(ウニクス川越3階) 定員…先着30人 申し込み…10月1日(月)午前9時から電話で成人健診担当