

●ときも体力測定会

理学療法士による体力測定会。柔軟性・バランス能力・体組成測定など。自分の体力を確認してみませんか。

日時…2月14日(水) 午前10時～正午

会場…北部地域ふれあいセンター 対象…市内在住の65歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…1月31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、継続して運動を行う方法を身に付けます。初級編よりも運動強度が高い、全5回の教室。

日時…2月14日～3月14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…1月31日(水)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125

●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…1月18日(木)、2月1日(木) 午前9時～11時

対象…市内在住の18～39歳(通院治療中の方を除く) 定員…各先着5人 申し込み…1月5日(金) 午前9時から電話・ファクスで成人健診担当 ☎229-4126 ☎225-2817



●健康相談会 in 小江戸蔵里

血管年齢測定、保健師や栄養士による健康相談など。当日直接会場。

日時…1月18日(木)午後2時～4時 会場…小江戸蔵里 対象…市内在住 問い合わせ…地域保健担当

●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、カルシウムをアップさせる食生活について。

日時…1月30日(水) 午前10時～11時30分 対象…市内在住の20歳以上

定員…先着20人 申し込み…1月5日(金) 午前10時から電話で地域保健担当

●委託医療機関の終了

以下の医療機関は閉院したため、取り扱いは終了しました。

■あおいクリニック(旭町1丁目16-13 ラメール川越1階)

問い合わせ…成人健診担当

●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全4回の教室。

日時・内容…①1月19日(金)＝小川赤十字病院医師・竹林正浩さんによる「統合失調症の理解と治療」、②2月1日(木)＝臨床心理士・菊池礼子さんによる「家族の対応のしかた」、③2月8日(木)＝保健福祉関係職員による「利用できる社会資源」、④3月8日(木)＝家族同士の座談会「家族のつどい」 時間…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がいる家族 定員…先着20人 申し込み…1月4日(木)午前9時から電話で保健予防課 ☎227-5102



●はたちの献血キャンペーン

1～2月に「はたちの献血キャンペーン」を実施します。「はたち」という節目に、献血ルームや献血バスで献血してみませんか？皆さんのご協力をお願いします。問い合わせ…保健総務課 ☎227-5101

がん検診等追加募集

成人健診担当 ☎229-4126

保健センターで実施するがん検診、骨密度検診の追加募集を行っています。

日程・申し込み方法等は、健康づくりスケジュール・市ホームページをご確認ください。なお、受け付けは先着順となります。空き状況など、詳しくはお尋ねください。

医薬品副作用被害救済制度のお知らせ

保健総務課 ☎227-5101

薬を正しく使用したにもかかわらず、入院治療が必要になるほどの健康被害が生じた場合に、医療費や年金などを受け取れる公的な制度があります。詳しくはお尋ねください。問い合わせ…独立行政法人医薬品医療機器総合機構 ☎0120-149-931(月～金曜日、午前9時～午後5時。祝・休日、年末年始を除く)

埼玉県コバトン健康マイレージ ウォーキング講習会 2月23日(金) ウェスタ川越 多目的ホール

健康づくり支援担当 ☎229-4121 ☎225-1291

健康マイレージに参加している方を対象に講習会を実施します。動きやすい服装・靴でお越しください。

時間…午前10時～正午(受け付けは、午前9時30分から) 対象…市内在住で埼玉県コバトン健康マイレージに参加している方 定員…先着100人 持ち物…飲み物・タオル 申し込み…2月1日(木)午前10時から電話・ファクスで健康づくり支援担当(ファクスの場合は住所・氏名・性別・生年月日・電話番号を明記)

■コンビニで歩数計のデータ送信が可能に！

全国のローソンやミニストップの店舗に設置されている「Loppi」から、歩数計のデータ送信ができるようになりました。送信方法など詳しくは、埼玉県コバトン健康マイレージのホームページをご確認ください。

* Loppi でデータ送信した場合、歩数データを反映するための作業が必要です。

* ムーヴバンド2のデータは送信できませんのでご注意ください。

問い合わせ…埼玉県コバトン健康マイレージ事務局 ☎0570-035810

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



- 1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。
- 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、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…1月22日
 (月)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。受講は1回限り。

日時…1月25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

①・②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、1月12日(金)必着までに地域保健担当。申し込みをした方は、当日直接会場。

●学校給食の食物アレルギー対応について(ぽっぽサークル)

市立小学校給食の食物アレルギー対応についての講話と情報交換会。当日直接会場。

日時…1月12日(金)、2月8日(木)、3月6日(火)午前10時30分～正午(2・3月は情報交換会のみ) 対象…食物アレルギーのある子どもを持つ親 問い合わせ…地域保健担当

●たまごサロン(産前・産後サポート事業)～プレママパパで聞く安産と母乳のおはなし～

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します。

日時…1月21日(日)午前10時～正午 会場…南公民館(ウエスタ川越1階) 対象…市内在住の初妊婦と夫 定員…15組(抽選)

申し込み…1月14日(日)午後5時までに電話で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



●たのしい食育

～子どものバランス弁当作り～

幼児向けのお弁当作りを体験。調理中は別室で託児あり。地域活動栄養士PFCの会と共催。

日時…2月23日(金)午前10時30分～正午(受け付けは、午前10時15分から) 対象…2歳6か月～未就学児の子を持つ保護者 定員…16人(抽選) 経費…350円

申し込み…往復ハガキに催し名・住所・氏名・電話番号・託児希望の場合は子の氏名・生年月日を明記し、1月26日(金)必着までに健康づくり支援担当



●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(希望児)、おやつについての講話。

日時…2月22日(木)午後1時～(受付

時間は後日通知) 対象…平成27年7月～同28年1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明記し、1月19日(金)必着までに健康づくり支援担当(市ホームページからも可)



●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…2月5日(月)午前10時～11時30分 対象…平成29年8～10月生まれの子と親

問い合わせ…地域保健担当



●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、管理栄養士の講話や血管年齢を簡易的に測定します。天候により屋外ウオーキングを行います。

日時…2月9日～3月2日、金曜日、午後2時～3時30分(初回は午後4時まで) 会場…ピコア 対象…市内在住の18歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…1月18日(木)までに電話で地域保健担当



市民健康講演会

健康づくり支援担当

諏訪中央病院名誉院長・鎌田^{かまた}實^{みのる}さんによる「地域で命を支える～健康・命・看取り・地域包括ケアについて～」。当日直接会場。手話通訳あり。

日時…2月18日(日)午後2時～4時30分 会場…川越プリンスホテル(新富町1丁目) 定員…先着800人 問い合わせ…川越市医師会 ☎222-0794