

●食中毒予防街頭キャンペーン

川越市保健所管内食品衛生協会と共催。
日時…8月1日(金)、午前10時～11時 会場…川越駅東口クレアモール入り口～丸広百貨店付近 問い合わせ…食品・環境衛生課 ☎227-5103

●第2期施設がん検診(10～12月実施分)受け付けが始まります

申し込み期間は8月1日(金)～15日(金)です。申し込み方法等について詳しくは、健康づくりスケジュールまたは市ホームページをご確認ください。

問い合わせ…成人健診課

●ヘルスアップ運動教室

3か月間のトレーニングを通して自分に合った効果的な運動習慣を身に付ける教室。

体力テスト日時…9月26日(金)・12月19日(金)、午前9時30分～11時30分 運動期間…10～12月(月4回程度のトレーニング、日程は初回体力テストで説明) 対象…初日と最終日の体力テストに参加できる市内在住の18歳以上 定員…20人(抽選) 申し込み…8月20日(火)までに電話で成人保健担当

●小江戸いきいき倶楽部

タオルやイスを使ったストレッチ、筋力アップ運動、食事・口の健康の講話など全5回の教室。体力に自信がない、きつい運動が苦手な方向け。

会場・日時…①北公民館=9月4日～10月30日、木曜日、午後1時30分～3時30分 ▶②川鶴市民センター=9月5日～10月24日、金曜日、午前10時～正午 ▶③大東市民センター=9月8日～11月10日、月曜日、午後1時30分～3時30分 ▶④高階南公民館=9月10日～11月5日、水曜日、午前10時～正午 対象…市内在住の65歳以上 定員…各20人(抽選) 経費…各100円 申し込み…8月21日(水)までに電話で成人保健担当

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

無料で接種を受けられる医療機関(市の委託医療機関)は、「健康づくりスケジュール」で確認してください。接種を受ける際には、母子健康手帳と予防接種予診票を持参してください。

■麻しん・風しん

昨年、近隣都県で、風しんが流行しました。きちんとワクチンを接種しておくことは、感染症予防に有効な方法です。次の各期に該当する方は、市の委託医療機関で麻しん風しんの接種を無料で受けることができます。早めに接種を受け、麻しん風しんを予防しましょう。

第1期…満1歳～2歳未満

第2期…来年4月に小学校に就学する年齢相当

*接種は各期1回限りです。対象期間を過ぎると有料になります。



●元気な80歳以上の方の「健康じまんポスター」を募集

健康長寿の秘けつについて、写真と文章入りのポスターで紹介します！ポスターは、川越市健康まつりなどで展示します。



対象…市内在住のおおむね80歳以上(一度応募された方はご遠慮ください) 定員…20人程度(抽選) 申し込み…ハガキに催し名・住所・氏名・電話番号を明記し、8月15日(金)までに健康づくり支援担当(詳細は、後日連絡します)

●脱法ドラッグに注意!!

合法ハーブと称して、薬物を含むお香等が販売されています。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おり、大変危険なものです。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

●統合失調症家族のつどい

家族同士の情報交換や分かち合い等、家族が元気になる座談会。

日時…8月29日(金)、午後1時30分～3時30分 対象…市内在住で統合失調症の当事者を家族に持つ方 定員…先着20人

申し込み…8月1日(金)、午前9時から電話で保健予防課

●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…8月26日(火)、午後1時～5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…8月1日(金)、午前9時から電話・ファクスで成人健診課

☎229-4126 ☎225-2817



熱中症かも?と思った時の応急手当

健康づくり支援担当

①涼しい場所への移動



風通しのよい日陰や、できればクーラーの利いている室内へ避難

②身体を冷やす



衣服を脱がせる。水をかけて、うちわなどであおいで身体を冷やす。水のうなどがあれば、首・脇の下・足の付け根(股関節部)を冷やす

③水分・塩分の補給



大量の発汗があったら、汗で失われた塩分も補えるスポーツドリンクなどが適切！(ただし、水分補給は意識がはっきりしている場合のみ)

④医療機関へ運ぶ



自分で水分の摂取ができないときは、緊急で医療機関に搬送することが最優先!!

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。
 * 会場について、特に明記がない場合は、総合保健センターが会場です。

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

夫婦して
互いに決め
健診日

よこへー
(笠幡)



「ときも健康川柳」
入選作品(入選)

- 8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。
- 8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…8月28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、歯のケアについて。受講は1回限り。

日時…8月29日(金)、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

～ハロウィンのおやつ～

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…9月19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、8月8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、8月15日(金)までに連絡。

●プレバママスクール

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…9月13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、8月8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、8月15日(金)までに連絡

●赤ちゃん広場

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

日時…9月1日(月)、午前10時～11時30分 対象…平成26年3～5月生まれの子と親 問い合わせ…母子保健担当

●2歳児親子歯科健診

歯科健診、ブラッシング指導、フッ化物塗布、おやつについての講話。

日時…9月4日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成24年3～8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、8月8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…9月11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～産後1年未満(託児あり) 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、8月8日(金)(必着)までに母子保健担当(市ホームページからも可)

●夏の疲れを回復しよう!

～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…9月8日(月)=北公民館▶9日(火)・11日(木)=中央公民館▶10日(水)・26日(金)=保健センター▶11日(木)=大東市民センター▶24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…往復ハガキに教室名・希望日・住所・氏名・電話番号を明記し、8月26日(火)(必着)までに健康づくり支援担当



●からだうれしい食事教室

①カロリー摂りすぎていませんか?

血糖値が気になる方など、糖尿病を予防するための食生活について。

②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=8月22日(金)、②=9月11日(木)、午前10時～11時30分 対象…市内在住の18歳以上 定員…各先着20人 申し込み…8月1日(金)、午前10時から電話で成人保健担当

0157 にご注意ください!

保健予防課 ☎227-5102

県内で腸管出血性大腸菌感染症(O157)の発生が増加しています。

■O157とは?

「病原性大腸菌」の一種で、汚染された生肉や井戸水等の摂取、感染者からの二次感染等が原因で感染します。主な症状は、腹痛、血便、下痢、吐き気等です。このような症状が続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

■感染を防ぐには?

手洗い

食事や調理の前、トイレの後は必ずせっけんを使い、手を洗いましょう。

食品の衛生的な取扱い

食材は流水で十分に洗い、調理の際は75度以上で1分以上加熱しましょう。

食品の保存には十分注意しましょう。

調理器具はその都度、洗剤でしっかり洗いましょう。