

●リズム体操教室 Happy times together  
～幸せな日をご一緒に～

ボディメイク術を学び、すっきり体型で夏を迎えませんか。日頃、運動する機会のない方におすすめ。

講師…健康運動指導士 日時…6月27日(金)、午前10時～11時30分 対象…市内在住のおおむね40歳までの成人。託児は6か月～2歳まで定員は10人。定員…25人(抽選) 申し込み…ハガキに催し名・住所・氏名・年齢・電話番号、託児希望の場合は子の氏名・年齢を明記し、6月13日(金)(必着)までに健康づくり支援担当

●体力アップ倶楽部

日常生活の中で、運動を継続して行う方法を身に付ける。

日時…7月23日～10月1日、水曜日、午前10時～11時30分(全10回) 対象…市内在住の65歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…7月2日(水)までに電話で成人保健担当

●ときも体力測定会

理学療法士による体力測定会。  
日時…7月30日(水)、午後2時～4時 会場…北公民館 対象…市内在住の65歳以上の介護認定を受けていない方で、下肢の筋力低下や転倒の不安を感じている方 定員…25人(抽選) 申し込み…7月9日(水)までに電話で成人保健担当

●はつらつ健口教室

むせやすい、口が渇きやすいなど、口に関する悩みをお持ちの方におすすめ。口の機能を高める体操を行いながら、脳の活性化や認知症予防につなげる。

日時…7月10日・24日・8月7日、木曜日、午前9時30分～11時 対象…市内在住の65歳以上 定員…30人(抽選) 申し込み…6月26日(水)までに電話で成人保健担当

●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…7月9日(水)、午前10時～11時30分 会場…高階市民センター 対象…市内在住の成人 定員…先着20人 申し込み…6月2日(月)、午前10時から電話で成人保健担当

●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3回コース。

日時…①7月3日(木)=精神科医による「統合失調症の理解と治療」、②7月10日(木)=保健福祉関係職員による「利用できる社会資源」、③7月17日(木)=当事者家族による「家族ができること」、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 申し込み…6月2日(月)、午前9時から電話で保健予防課 ☎227-5102

●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…6月24日(火)、午後1時～4時 対象…市内在住の18～39歳(通院治療の方を除く) 定員…先着10人 申し込み…6月2日(月)、午前9時から電話またはファクスで成人健診課 ☎225-2817

●暑い夏を乗り切ろう!

～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…7月8日(火)・10日(水)=中央公民館▶9日(水)・18日(金)=保健センター▶10日(木)=大東市民センター▶14日(月)・23日(水)=北公民館▶23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…往復ハガキに催し名・希望日・住所・氏名・電話番号を明記し、6月27日(金)(必着)までに健康づくり支援担当

●不正大麻・けし撲滅運動

6月30日まで不正大麻・けし撲滅運動期間です。不正栽培・自生している大麻や植えてはいけないけしを発見した場合は、保健所または警察署に連絡してください。問い合わせ…保健総務課 ☎227-5101

受けていますか?がん検診

成人健診課

がん検診等申し込み受け付け中(先着順)

■第1期施設がん検診(先着順) …①がん検診(9月分)、②がん検診(8月分)、④骨密度検診(8・9月分)

■集団検診(先着順) …⑤胃がん+大腸がん検診(9月分)、⑥肺がん(結核)+大腸がん検診(全日程)、⑦乳がん+大腸がん検診(9月分)

■個別検診…⑧大腸がん検診、⑨前立腺がん検診、⑩子宮がん検診、⑪乳がん検診、⑫肝炎ウイルス検診、⑬健康増進健康診査、⑭歯周疾患検診

\*期間=6月1日(日)～平成27年1月31日(土)

申し込み…各検診ともハガキで成人健診課。個別検診⑧、⑨、⑫は申し込み不要。⑩、⑪、⑬、⑭は市ホームページからも可。詳しく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。

がん検診推進事業のお知らせ

子宮頸がん、乳がん、大腸がん検診の無料クーポン券を、5月下旬に送付します。6月下旬になっても届かない方、4月21日以降に転入された方は、同課へご連絡ください。

対象…4月20日現在、市内に住所がある次の生年月日に該当する方

対象者	子宮頸がん(女性)	乳がん(女性)	大腸がん(男女)
20歳 平成5年4月2日～同6年4月1日	●		
40歳 昭和48年4月2日～同49年4月1日		●	●
45歳 昭和43年4月2日～同44年4月1日			●
50歳 昭和38年4月2日～同39年4月1日			●
55歳 昭和33年4月2日～同34年4月1日			●
60歳 昭和28年4月2日～同29年4月1日			●

健康づくりスケジュールに変更があります

予防接種担当

制度改正により、18ページ「予防接種のご案内」表中が次のように変更・追加になりました。詳しくは市ホームページをご確認ください。

ヒブ

■ただし書きが追加されました。  
生後2か月～生後7か月未満の間隔等、生後7か月～生後12か月未満の間隔等

小児用肺炎球菌

■標準間隔が変更になりました。  
生後7か月～生後12か月未満の間隔等

■ただし書きが追加されました。  
生後2か月～生後7か月未満の間隔等、生後7か月～生後12か月未満の間隔等

2014年 平成26年度版 健康情報をお届けします。1年間保管してください!

### 健康づくりスケジュール

急病になったら P3～  
乳幼児健診等日程表 P16～  
予防接種のご案内 P18～  
がん検診等のご案内 P23～

川越市保健医療部 川越市保健所(総合保健センター)  
〒350-1104 川越市大字小宮17-1  
●健康づくり支援課 TEL 049-224-8611 (代番) FAX 049-225-1281  
●成人健診課 TEL 049-225-4125 FAX 049-225-2617  
●ホームページ http://www.city.kawagoi.saitama.jp

# 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

「ときも健康川柳」  
入選作品(入選)

健診は  
我が身を守る

命綱

竹内京子  
(むさし野)



- 6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。
- 6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。

## ●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…7月3日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成24年1～6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、6月13日(金)(必着)までに母子保健担当(市ホームページからも可)

## ●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…6月24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回食、歯のケアについて。受講は1回限り。

日時…6月19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～ひんやりおやつ～

親子で一緒におやつ作り、エプロンシスター等と歯磨きの練習。

日時…7月23日(水)、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、6月13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、6月20日(金)までに連絡。



## ●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、保育士と手遊びなど。

日時…6～11月、第3金曜日(8月のみ第4金曜日)、午前10時～11時30分 問い合わせ…母子保健担当

## ●たのしい食育

### ～親子で学ぼう幼児のお弁当～

地域活動栄養士 PFC の会と共催。お弁当箱に料理を詰め、食事バランスを体験。親子で昼食を食べます。受講は1回限り。

日時…7月1日(火)、午前11時15分～午後1時(受け付けは、午前11時から) 対象…1歳6か月～3歳の子と保護者 定員…20組(抽選) 経費…1組500円 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を明記し、6月13日(金)(必着)までに母子保健担当

## ●プレバパママスクール

夫婦で一緒に育児・栄養・歯科などについて。受講は1回限り。

日時…7月12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、6月13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、6月20日(金)までに連絡。

## ●妊産婦歯科健診

日時…7月17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、6月13日(金)(必着)までに母子保健担当(市ホームページからも可)

## ●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…7月7日(月)、午前10時～11時30分 対象…平成26年1～3月生まれの子と親 問い合わせ…母子保健担当

## ●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…7月22日(火)・10月28日(火)、午前9時30分～11時30分 運動期間…8～10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…6月18日(水)までに電話で成人保健担当



## 5月31日は「世界禁煙デー」

健康づくり支援担当

5月31日～6月6日は禁煙週間です。若いときから禁煙するほど効果がありますが、今からでも遅すぎることはありません。禁煙には、心臓病や肺がんの発病リスクが軽減できるほか、顔色や胃の調子よくなる、目覚めがさわやかになるなど、日常生活の中で実感できるさまざまな効果があります。この機会に、禁煙に挑戦してみませんか？



市政にゆづす  
小江戸いんぷお  
情報アラカルト  
市民相談案内  
施設情報  
子育て情報館  
保健・健康  
コラム  
ひとまち