



加地悠真くん
(9か月/岸町3丁目)
つかまり立ちできたよ！



山田恭汰くん
(9か月/寺尾)

恭汰ファンクラブ会員募集中♡



池田大馳くん
(8か月/寺尾)

大好き♡ニコニコ大馳！



戸田凜ちゃん
(2歳10か月/山田)

お兄ちゃんお寿司おいしいね！



内田笙真くん
(7か月/中福)

ずっと笑顔でいてね。



山本世詩くん
(4か月/仙波町3丁目)
初節句の若武者姿です！



安藤志優くん
(6か月/今福)
くるくる回れるよ♡



宮本芽瑠ちゃん
(2歳7か月/的場)
幼稚園に行きたいな



関口咲ちゃん
(4か月/石原町2丁目)

幸・華・幸多・ちーちゃん♡



吉川菜花ちゃん
(2歳11か月/石原町2丁目)
なのはな畑をお散歩!!



大森悠斗くん・絢斗くん
(1歳1か月・1歳1か月/砂新田)

僕たち双子の仲よしです



前田蒼翔くん
(9か月/笠幡)

姉弟仲良く元気に遊んでね



江良美咲ちゃん
(1歳11か月/仙波町3丁目)
お祭り大好きです☆それ！



中村旺志郎くん
(5か月/木野目)

お兄ちゃんだいすきだよ！



内田琥海くん
(1歳4か月/下新河岸)
泣きすもっ、がんばりました。



長谷川明音ちゃん
(8か月/大袋新田)

☆やさしいお兄ちゃん☆

●ちっちゃな笑顔の受け付けは、平成24年11月30日で終了しました●

●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…4月8日(月)、午前10時～11時30分
対象…平成24年10月～12月生まれの子と親 問い合わせ…母子保健担当

●からだうれしい食事教室

～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。

日時…3月14日(木)、午前10時～11時30分
対象…市内在住の成人 定員…先着20人
申し込み…3月1日(金)、午前10時から電話で成人保健担当

●3月は自殺対策強化月間です

悩みを抱えた人が支援を求めやすい環境作りに重点的に取り組む月間です。食事の量や口数が減った、飲酒量が増えたなど身の周りの人が「いつもと違う」とき、あなたも声をかけることから始めてみませんか。
問い合わせ…保健予防課 ☎227-5102

花粉症に注意！

健康づくり支援担当 ☎229-4121

花粉症を予防するためには環境に合わせた対策をとって、花粉との接触を避けることが大切です。

外出するとき



花粉が附着しにくいサラサラした生地のコートを着用し、眼鏡やマスクをしましょう。

外出から戻ったら



服に附着した花粉を払い落してから屋内に入り、手洗いとうがいをしてきましょう。

換気するとき



窓は短時間小さく開けるようにして、床や窓際をぬらしたぞうきんでよく拭きましょう。

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)

健診で
先手必勝
去る病

小幡フミ子
(小堤)



- 3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。
- 3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。通知が届かない場合や受診しない場合は、ご連絡ください。

●妊婦対象の講座・健診

①マタニティクッキング

～お腹の赤ちゃんすくすくメニュー～



妊娠中の食生活の講話とデモンストレーション。受講は1回限り。

日時…4月17日(水)、午前10時～正午(受け付けは、午前9時45分から) 対象…妊娠5か月以上 持ち物…母子健康手帳 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、3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。

②妊婦歯科健診

日時…4月4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 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・出産予定日を明記し、3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)

●2歳児親子歯科健診

歯科健診・ブラッシング指導・おやつについての講話。

日時…4月11日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成22年10月～2023年3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、3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)

●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…3月21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か月～6か月と保護者 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回食などについて。受講は1回限り。

日時…3月25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6か月～8か月と保護者 持ち物…母子健康手帳

③おやつと歯みがき教室

～こどもの日のおやつ～

親子で一緒におやつ作り、エプロンシスターと歯磨きの練習など。

日時…4月24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の申し込み方法

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、3月8日(金)(各必着)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、3月15日(金)までに連絡。



【高齢期編】

問い合わせ…健康づくり支援担当

体の不調や気持ちの落ち込みがきっかけで食事の量が少なくなったり、食べる食材が偏ったりすると、必要なエネルギーや栄養素が不足する「低栄養」の状態になる場合があります。低栄養は「寝たきり」や「閉じこもり」の引き金になってしまうことも。食材を食べやすい大きさや、やわらかさにするなど工夫し、食事を必ず3食とるようにしましょう。また「たくさん」より「まんべんなく」食べることが大切です。

すこやかな妊娠と出産のために

妊婦健診を受けましょう

問い合わせ…母子保健担当

①妊娠が分かったら届け出を

妊娠が分かたら早めに医療機関を受診し、妊娠届を出して「母子健康手帳」と「妊婦健康診査受診券・助成券」を受け取りましょう。届け出は総合保健センター、市民課(本庁舎1階)、出張所、連絡所です。

②妊婦健診を受けましょう

妊婦や赤ちゃんの健康状態を定期的に確認できるよう、14回分の妊婦健診費用の一部を助成しています。委託医療機関で受診の際に、母子健康手帳と同時に配布される受診券などを窓口へ提出してください。なお、里帰り出産などで委託医療機関が不明な場合は、受診前にお尋ねください。

③委託医療機関以外で受診したら

委託医療機関以外で妊婦健康診査を受診した場合でも、申請すれば一部助成を受けることができます。申請期限は、最終の妊婦健康診査の受診日から1年以内です。詳しくは、お尋ねください。