

# がん検診はもうお済みですか？

無料クーポン券の利用もお忘れなく

成人健診課 ☎229-4126

■総合保健センターで実施する施設検診の申し込み受け付け中(定員になり次第受け付け終了)

①胃・肺・大腸がん検診(1~3月分)、③乳がん検診(3月分)、④骨密度検診(2月分)。

■委託医療機関で実施する個別検診は1月31日まで

大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診が対象。子宮がん・乳がん検診は成人健診課への申し込みが必要です。

■大腸がん・子宮がん・乳がんの無料クーポン券の有効期限は、2月28日まで

期限間近になると医療機関が混雑します。無料クーポン券を利用の方は早めに予約・受診してください。

\*受診方法・委託医療機関など、詳しくは健康づくりスケジュール・市ホームページで確認してください。



## ●精神保健福祉家族教室

統合失調症について学ぶ3回コース。

日程・内容…2月1日(金)=精神科医による「統合失調症の理解と治療」、2月8日(金)=保健福祉関係機関職員による「利用できる社会資源」、2月15日(金)=家族同士の話し合い「家族ができること」 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 申し込み…1月7日(月)、午前9時から電話で保健予防課 ☎227-5102

## ●脱法ハーブに注意!!

脱法ハーブは、化学物質を植物片等に混入させたものです。「お香」や「アロマリキッド」などと使用方法を偽ってインターネット販売などさまざまな形で販売され、市民が入手しやすい状況にあります。使用後に吐き気や意識障害で救急搬送されたり、一般人を巻き込んだ交通事故などの事例が起きています。大変危険なので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

## ●若年者健康相談

身体測定、血圧測定など。医師による生活習慣病予防のための相談。

日時…1月29日(火)、2月26日(火)、3月19日(火)、午後1時~4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12人 申し込み…1月7日(月)、午前9時から電話で成人健診課(ファクス可) ☎225-2817

## ●医師・歯科医師・薬剤師の皆さんへ

医師・歯科医師・薬剤師の方は、2年に1回、12月31日の現況を厚生労働省に届け出なければなりません。今年はその届け出の年です。1月15日(火)までに原則、住所地の保健所に届出票を提出してください。12月31日現在、就労していない場合も届け出が必要です。届出票は、保健所で配布するほか、厚生労働省のホームページからダウンロードできます。問い合わせ…保健総務課 ☎227-5101

## ●個人輸入のやせ薬にご注意ください!

死亡事例を含む生命に危険が及び健康被害が報告されています。入手して服用しないでください。万が一、服用による体調異常が現れた場合は、直ちに医療機関を受診し、保健所に連絡してください。

問い合わせ…保健総務課 ☎227-5101

## ●健康診査と人間ドックは1月末までに受診してください

国民健康保険の特定健康診査と後期高齢者医療健康診査、人間ドックの受診は1月末までです。今年度まだ受診していない方は早めに受診しましょう。受診券が見当たらない場合は再発行できます。

\*最終の受診可能日は各医療機関によって異なります。予約時に確認してください。

問い合わせ…国民健康保険=国民健康保険課 ☎224-5833、後期高齢者医療=医療助成課 ☎224-5842

# 親子

## お正月のおはなし会

古谷公民館 ☎235-1834  
絵本の読み聞かせ。当日直接同館。

日時…1月12日(土)、午前10時30分~11時30分 対象…小学3年生以下 定員…先着30人

## 母と子のリフレッシュタイム

伊勢原公民館

親子体操、絵本の話など。  
日時…1月17日(木)、午前10時~11時30分 対象…4歳までと母 定員…先着20組 申し込み…1月4日(金)、午前10時から同館(電話・ファクス可)

## 地域子育て支援センターの催し

☎233-7551

●お正月遊び  
羽根つきやコマ、南京玉すだれなどの伝承遊びに触れる。  
日時…1月17日(木)、午前10時~11時 対象…2歳~未就園児 定員…先着12組 申し込み…1月7日(月)、午前10時から

## ●生活リズムについて

睡眠・食事など1日の生活リズムの大切さについて学ぶ。

日時…1月22日(火)、午前10時~11時 対象…3歳まで 定員…先着12組 申し込み…1月10日(木)、午前10時から電話・ファクスで同館

## 音を楽しもう

今成保育園つどいの広場 ☎222-8622

南米アンデスの音楽を楽しむ。  
日時…1月23日(水)、午前10時~11時 対象…1~3歳 定員…先着12組 申し込み…1月8日(火)、午前9時から電話・ファクスで同広場

## 親子もちつき大会

芳野公民館

日時…1月27日(日)、午前11時30分~午後2時 会場…農業ふれあいセンター 対象…市内在住の3歳~小学生 定員…先着12組 経費…300円(大人=500円) 申し込み…1月7日(月)、午前10時から同館(電話・ファクス可)

# 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小ケ谷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(優秀賞)

健診に  
行って初めて  
知る我が身

越智多賀子  
(新富町一丁目)



- 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。
- 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。通知が届かない場合や受診しない場合は、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、おやつについての講話。

日時…2月7日(休)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成22年8月～同23年1月生まれと保護者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、1月11日(金)(必着)までに母子保健担当

## ●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。参加は1回限り。当日直接会場。

日時…2月4日(月)、午前10時～11時30分 対象…平成24年8月～10月生まれの子と親 問い合わせ…母子保健担当

## ●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29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…1月31日(休)、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

～ひなまつりのおやつ～  
親子で一緒におやつ作り、エプロンシアターと歯磨きの練習など。

日時…2月22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・開催日・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を明記し、1月11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、1月18日(金)までに連絡。

## ●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ラクション。受講は1回限り。

日時…2月21日(休)、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、1月11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…2月14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 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、1月11日(金)(必着)までに母子保健担当

## ●これから元気食教室

65歳からの元気な体づくりをするため、自分に合った食生活について考える。

日時…2月5日(火)・19日(火)・3月5日(火)、午前9時30分～11時30分ほか 対象…市内在住の65歳以上 定員…15人(抽選) 申し込み…1月23日(水)までに電話で成人保健担当

## ●シェイプアップ運動教室

有酸素運動と筋力アップ運動でメタボ解消のコツをつかむ。気になる腹回りをすっきりさせたい方、運動が苦手な方向け。

日時…2月22日(金)・3月1日(金)・8日(金)、午後1時30分～3時 対象…市内在住の18歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…1月30日(木)までに電話で成人保健担当

## ●身体を温める、冬の味覚

～よい食生活をすすめるための調理実習～

日程・会場…1月10日(休)=大東公民館▶15日(火)・17日(木)=中央公民館▶16日(水)・18日(金)=総合保健センター▶21日(月)=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…ハガキに教室名と希望日、氏名・電話番号を明記し、1月7日(月)(必着)までに健康づくり支援担当 問い合わせ…川越市食生活改善推進員協議会・米原氏子 ☎231-1945(午後6時以降)

## ●生きかたをみつめる

～いぶし銀のように輝く人生をめざして～  
 定年退職などをきっかけにアルコールやギャンブルなどに依存する定年性依存症(講師の造語)に陥らないための講演会。講師は岩崎メンタルクリニック院長・岩崎正人さん。託児希望の方は、1月25日(金)までに保健予防課。

日時…2月21日(休)、午後2時～3時30分(受け付けは、午後1時30分から) 会場…中央図書館 対象…市内在住・在勤 定員…先着100人 申し込み…1月10日(休)、午前9時から電話で保健予防課 ☎227-5102(ファクス可 ☎227-5108)

## 食育のすすめ(青壮年期編)

### 健康づくり支援担当

青年期は自立し、単身生活等で生活習慣が乱れやすくなります。また壮年期は家庭や職場での中心的な役割を担い、子どもを育てるなど多忙な時期です。さらに精神的にも身体的にもストレスを強く受ける年代のため、食環境や生活習慣が乱れがちになります。

生活習慣病予防のために、バランスのとれた食事を心がけましょう。特に不足しがちな野菜は、1日350g以上摂取することが推奨されています。1食に生野菜なら両手いっぱい、加熱野菜なら片手いっぱいを食べましょう。

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