

成人

●からだうれしい食事教室

～ 食卓の塩分何グラム? ～

高血圧予防・上手な減塩の方法について、いっしょに考えてみましょう。

日時…6月19日(休)、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…6月2日(月)、午前10時から電話で総合保健センター成人保健担当

●小江戸歯つらつ教室

食べる・話す・笑うなど、健康で楽しい生活に欠かせない歯や口の健康を保つための教室です。見落としがちなか口くう内の健康について、この機会に考えてみませんか?

日時…7月2日(水)・30日(水)、午前10時～11時30分 対象…市内在住の65歳以上 定員…先着20人 申し込み…6月2日(月)、午前10時から電話で総合保健センター成人保健担当

●難病医療講演会

「神経難病の方の食事について」

管理栄養士・言語聴覚士による講義と患者家族交流会。療養生活を送るためのヒントをいっしょに学んでみませんか。

日時…7月10日(木)、午後1時30分～4時 対象…市内在住のパーキンソン病関連疾患・せき髄小脳変性症・多系統いしゆく症で療養中の方と、その家族など 定員…先着100人 申し込み…6月2日(月)、午前10時から電話で総合保健センター成人保健担当

●健康づくり運動教室

自分の体力を確認してから、自分に合った運動を始めましょう。

日程	内容
6月17日(火)	体力テスト
6月24日(火)	個別相談
6月26日(木)	トレーニング開始(1年間)

時間…午前9時30分～正午(トレーニングは別途通知) 対象…市内在住の18歳以上 持ち物…体力テスト実施前3か月以内の健康診査の結果が、異常な

平成20年度施設健(検)診についてのお知らせ

総合保健センターで実施する施設健(検)診のうち、「総合健康診査」「スマイル健康診査」「総合がん検診」「レディース検診」は、8月末までの予定日がすべて定員となりましたので、受け付けを終了します。なお、9月分以降の申し込みについては、健康づくりスケジュールおよび市ホームページをご覧ください。

問い合わせ…総合保健センター成人健診担当・TEL229-4126

しまたは要指導などの方は健康診査の結果▶要精密検査または要治療などの方は健康診査の結果と医師の診断書(運動負荷が可能と診断を受けている、3か月以内のもの) 定員…20人(抽せん) 申し込み…6月3日(火)～5日(休)、午前10時～午後4時に電話で総合保健センター健康増進担当

●はじめて運動教室

運動を始めたい方のための教室。

日時…6月20日(金)、午後1時30分～3時▶25日(水)、午前10時～11時30分 対象…市内在住で他の運動事業に参加していない18歳以上 定員…各25人(抽せん) 申し込み…往復ハガキに教室名と希望日(ハガキ1枚につき1日)、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、6月6日(金)(必着)までに総合保健センター健康増進担当

●リラックス体操

ヨガを取り入れたリラクゼーション。

日時…6月25日(水)、午後1時30分～3時 対象…市内在住で他の運動事業に参加していない成人 定員…25人(抽せん) 申し込み…往復ハガキに教室名、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、6月6日(金)(必着)までに総合保健センター健康増進担当

●7月の成人歯科健診

日時…7月13日(日)、午後1時～3時 会場…予防歯科センター(三久保町18-3) 対象…市内在住の30歳以上 定員…20人(抽せん) 申し込み…ハ

ガキに健診名・郵便番号・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、6月18日(水)(必着)までに総合保健センター健康増進担当

●第6回健康フォーラム

「メタボリックシンドロームをやっつけろ！」

～ 特定健診・特定保健指導を役立てよう ～

川越市医師会・川越市共催。当日直接会場。手話通訳あり。

講師…川越市医師会、関本幹雄さん・得丸幸夫さん・小川幸子さん・中村欣正さん 日時…6月21日(土)、午後2時～4時 会場…川越プリンスホテル(新富町1丁目) 対象…市内在住の成人 定員…先着800人 問い合わせ…川越市医師会・TEL222-0794・FAX222-8589

●平成20年度こころの健康講座

「リスクって何? あなたの周りにリストカットしている人はいませんか!？」

～ 自傷行為と向き合うために ～

県立精神保健福祉センターと共催。

講師…国立精神・神経センター精神保健研究所室長、松本俊彦さん 日時…7月12日(土)、午後2時～4時30分 会場…保健所 定員…200人(抽せん) 申し込み…往復ハガキに代表者の住所・氏名・電話番号、参加者全員の氏名、託児の有無を明記し、6月20日(金)(必着)までに〒362-0806伊奈町小室818-2・県立精神保健福祉センター 問い合わせ…県立精神保健福祉センター・TEL048-723-1111

*ちつちやな笑顔は休みます。

個別成人健(検)診のお知らせ

7月1日(火)～11月30日(日)に実施。委託医療機関など、詳しくは健康づくりスケジュールおよび市ホームページをご覧ください。

①肝炎ウイルス検診(今年度に限り、緊急肝炎ウイルス検査事業として実施)

内容…血液検査(B・C型肝炎検査) 対象…20歳～39歳の希望者と、過去に市の検診を受診していない40歳以上の希望者(過去に1度受診している方は、基本的に再度検査を受ける必要はありません) 経費…無料

②前立腺がん検診

内容…血液検査(前立腺特異抗原検査) 対象…50歳以上 経費…600円

③大腸がん検診

内容…便潜血反応検査。必要に応じて直腸指診 対象…40歳以上 経費…300円

④子宮がん検診

内容・経費…内診・視診・けい部細胞診=1,000円▶体部細胞診=700円(50歳以上の希望者のみ) 対象…20歳以上

*70歳以上・市民税非課税世帯・生活保護世帯の方は無料です。6月11日(水)以降、受診前に成人健診担当にご連絡ください(無料受診券を発行します)。

■①～④の受診方法

単独で受診可。事前に受診の日時などを委託医療機関に確認し、受診日に住所・氏名・生年月日が確認できる物(健康保険証・運転免許証など)を持って、直接医療機関(①～③=年1回の受診④=今年度から2年に1回の受診)

*今年度から、基本健康診査に代わり、各医療保険者および埼玉県後期高齢者広域連合が主体となって、「特定健康診査」を実施します。なお、生活保護受給者など、医療保険に加入していない方は、総合保健センターの施設健診(総合健康診査・スマイル健康診査)を受診することができます。

問い合わせ…総合保健センター成人健診担当・TEL229-4126

けんこう

川越市保健所総合保健センター

〒350-1104 小ヶ谷817-1

TEL224-8611 (代表) ・ FAX225-1291 (共通)

母子保健担当 ・ TEL229-4125

成人保健担当 ・ TEL229-4124

成人健診担当 ・ TEL229-4126

健康増進担当 ・ TEL229-4121

* 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、あらかじめ総合保健センターにご相談ください。

* 手話通訳が必要な方は、参加希望事業名・氏名・ファクス番号を記入のうえ、ファクスでご連絡ください。

* もしも健康相談

TEL224-0712 (妊娠・出産・育児・子どもの健康)

TEL224-5263 (大人の健康)

受付時間 午前9時～正午・午後1時～4時

(土・日曜日、祝日、休日を除く)

* 川越市不妊専門相談センター(鴨田・埼玉医科大学総合医療センター内) 医師による面接相談です(予約電話=TEL228-3410)

* 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。

母子 問い合わせ…母子保健担当

●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。通知が届かない場合や受診しない場合は、ご連絡ください。

●育児教室

①7月の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回かぎり。

日時…7月24日(木)、午前10時～11時30分(受け付け=午前9時45分)

対象…おおむね4か月～6か月の子と保護者

持ち物…母子健康手帳・離乳食用スプーン

②7月の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回かぎり。

日時…7月17日(木)、午前10時～11時30分(受け付け=午前9時45分)

対象…おおむね6か月～8か月の子と保護者

持ち物…母子健康手帳・離乳食用スプーン

③7月のおやつと歯みがき教室

～枝豆のおやつ～

親子でいっしょにおやつ作り、およびエプロンシアターと歯磨きの練習。

日時…7月4日(金)、午前10時～11時45分(受け付け=午前9時45分)

対象…2歳6か月～4歳未満の子と保護者

定員…20組(抽せん) 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

ハガキに教室名・住所・子どもの氏名・生年月日・電話番号を明記し、6月13日(金)(必着)までに総合保健センター母子保健担当。申し込みをした方は、当日直接会場。③の申し込みをして外れた方には、6月20日(金)までに連絡します。

●妊婦対象の講座・健診

①7月のプレ・パパママスクール

夫婦でいっしょに、育児・栄養・歯科などについて学びます。受講は1回かぎり。

日時…7月12日(土)、午前9時15分～11時30分

対象…妊娠5か月以上で、経過良好な初妊婦と夫

定員…25組(抽せん)

②7月のマタニティクッキング

簡単な調理実習と妊娠中の食生活や歯の健康について。受講は1回かぎり。

日時…7月16日(水)、午前9時30分～正

午 対象…妊娠5か月以上 定員…20人(抽せん)

持ち物…母子健康手帳・エプロン・歯ブラシ

③7月の妊婦歯科健診

日時…7月24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 定員…20人(抽せん)

①～③の申し込み方法

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、6月13日(金)(必着)までに総合保健センター母子保健担当。

●7月の2歳児親子歯科健診

日時…7月31日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知)

対象…平成18年1月～6月生まれの子と保護者1人

定員…40組(抽せん) 申し込み…往復ハガキに健診名・住所・子どもの氏名・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)までに総合保健センター母子保健担当

●7月の赤ちゃん広場

NPO法人川越子育てネットワーク・総合保健センター共催。情報交換と仲間づくり。当日直接会場。参加は1回かぎり。

日時…7月7日(月)、午前10時～正午

対象…平成20年1月～3月生まれの子と保護者

歯ッピーフェスティバル2008

当日直接会場。

日時…6月1日(日)、正午～午後3時

問い合わせ…総合保健センター健康増進担当・TEL229-4121

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月20日・7月18日・8月15日・9月19日、金曜日、午前10時～正午

対象…小さく生まれた子と、その親

問い合わせ…総合保健センター母子保健担当・TEL229-4125

精神保健福祉家族教室 - うつ病編 -

「うつ病を抱えたパートナーとのほどよい暮らし方」

うつ病について、正しい知識や対応のしかたを学ぶ3回コース。託児あり(申し込み時に要予約)。

日程・内容…①6月12日(木)=精神科医による「うつ病の理解と治療」②6月26日(木)=心理士による「急性期の家族の対応」③7月10日(木)=心理士による「慢性期の家族の対応」

時間…午後2時30分～4時30分 対象(次のすべてを満たす方)…うつ病と診断されて治療中の配偶者がいる▶3回すべて参加できる、市内在住・在勤

会場…保健所 定員…先着20人 申し込み…5月28日(水)、午前9時から電話で保健予防課

問い合わせ…保健予防課・TEL227-5102

精神保健福祉家族教室OB会(オレンジの会)

これまでの精神保健福祉家族教室に参加した方が対象です。日ごろ感じていることなどを、グループで話し合ってみませんか?

日時…6月2日(月)、午後1時30分～

会場…保健所

問い合わせ…保健予防課

TEL227-5102