

保健 健康

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		☎225-1291
母子保健課	母子保健担当	☎229-4125
	管理担当	☎229-4122
健康づくり支援課	健康づくり支援担当	☎229-4121
	地域保健担当	☎229-4120
健康管理課	管理給付担当	☎229-4124
	予防接種担当	☎229-4123
	成人健診担当	☎229-4126



日…日時、会…会場、対…対象、定…定員、費…経費、時…持ち物、問…問い合わせ、申…申し込み、ホ…ホームページ
*会場=総合保健センター・経費=無料、当日直接会場の場合は、記載を省略しています。

健診・イベント情報

■10月の乳幼児健診

■11月の乳幼児相談(個別相談のみ要予約)

詳しくは、市☎を確認するかお尋ねください。☎母子保健担当

■ファーストサロン

情報交換、仲間づくりの場。

☎11月11日(月)午前10時～11時30分

☎中央公民館 ☎市内在住の妊婦とパートナー、1歳未満の子と保護者 ☎10組(抽選) ☎11月6日(木)までにNPO法人川越子育てネットワーク☎から ☎同ネットワーク ☎080-9779-8181(祝・休日を除く月～金曜日、午前9時～午後5時)

■たまごサロン

ぴったりフィット!抱っこ

☎11月17日(日)午前10時～11時30分

☎ウェスタ川越 ☎市内在住の妊婦とパートナー、おおむね生後5か月までの子と保護者 ☎10組(抽選) ☎11月12日(木)までにNPO法人川越子育てネットワーク☎から ☎同ネットワーク ☎080-9779-8181(祝・休日を除く月～金曜日、午前9時～午後5時)

■11月のプレ・パパママスクール

☎11月22日(金)(時間は市☎参照) ☎妊娠5か月以上で経過良好な初妊婦とパートナー ☎30組(選考) ☎10月22日(木)までに電子申請・電話で母子保健担当。選考結果は、11月8日(金)に連絡

■妊産婦歯科健診(受診は1人1回まで)

☎11月19日(火)午後1時～(受付時間は後日通知) ☎妊娠5か月以上の妊婦と産後1年未満の産婦 ☎20人(選考) ☎10月18日(金)までに電子申請・電話で母子保健担当

■育児教室

①はじめまして離乳食教室

☎10月17日(木)午前10時～11時30分

☎おおむね4～6か月の子と保護者 ☎40組程度(抽選) ☎10月15日(火)までに電子申請・電話で母子保健担当

②もぐもぐ離乳食教室

☎10月16日(水)午前10時～11時30分

☎おおむね7～11か月の子と保護者 ☎40組程度(抽選) ☎10月11日(金)までに電子申請・電話で母子保健担当

③2歳児親子歯科健診(受診は1人1回まで)

歯科健診、ブラッシング指導、フッ素塗布(希望児)、おやつについての講話。

☎11月7日(休)午後1時～2時15分 ☎令和4年5月～同年11月生まれの子と保護者1人(対象月齢を超えている場合は応相談) ☎40組(抽選) ☎10月24日(木)までに電子申請・電話で母子保健担当

■からだうれしい食事教室(高血圧予防編)

～お塩えとこどり講座～

☎10月18日(金)午前10時～11時30分(受け付けは午前9時45分～) ☎高階公民館

☎市内在住の18歳以上 ☎先着20人 ☎10月1日(火)から電子申請・電話で健康づくり支援担当

■かわごえ体力測定会

筋力・バランスなどの体力測定。管理栄養士、歯科衛生士による講話や理学療法士等からの個別アドバイスも受けられます。

☎①11月11日(月)午前9時30分～11時、②15日(金)午前9時30分～11時 ☎①=大東公民館、②=川鶴公民館 ☎市内在住の60歳以上 ☎地域保健担当

■かんたん!健康クッキング

～骨トツクッキング～

☎10月31日(休)午前10時～午後0時30分

☎市内在住の18歳以上 ☎20人(抽選) ☎600円 ☎催し名・住所・氏名・生年月日・電話番号を10月15日(火)(必着)までに電子申請・ハガキで健康づくり支援担当

②もぐもぐ離乳食教室

☎10月16日(水)午前10時～11時30分

☎おおむね7～11か月の子と保護者 ☎40組程度(抽選) ☎10月11日(金)までに電子申請・電話で母子保健担当

■2歳児親子歯科健診(受診は1人1回まで)

歯科健診、ブラッシング指導、フッ素塗布(希望児)、おやつについての講話。

☎11月7日(休)午後1時～2時15分 ☎令和4年5月～同年11月生まれの子と保護者1人(対象月齢を超えている場合は応相談) ☎40組(抽選) ☎10月24日(木)までに電子申請・電話で母子保健担当

■からだうれしい食事教室(高血圧予防編)

～お塩えとこどり講座～

☎10月18日(金)午前10時～11時30分(受け付けは午前9時45分～) ☎高階公民館

☎市内在住の18歳以上 ☎先着20人 ☎10月1日(火)から電子申請・電話で健康づくり支援担当

■かわごえ体力測定会

筋力・バランスなどの体力測定。管理栄養士、歯科衛生士による講話や理学療法士等からの個別アドバイスも受けられます。

☎①11月11日(月)午前9時30分～11時、②15日(金)午前9時30分～11時 ☎①=大東公民館、②=川鶴公民館 ☎市内在住の60歳以上 ☎地域保健担当

■かんたん!健康クッキング

～骨トツクッキング～

☎10月31日(休)午前10時～午後0時30分

☎市内在住の18歳以上 ☎20人(抽選) ☎600円 ☎催し名・住所・氏名・生年月日・電話番号を10月15日(火)(必着)までに電子申請・ハガキで健康づくり支援担当

■よい食生活をすすめるための調理実習

☎①11月8日(金)、②11日(月)、③21日(休)午前10時～正午 ☎①=総合保健センター、②=北公民館、③=大東市民センター ☎市内在住の18歳以上 ☎各7人(抽選) ☎700円 ☎催し名・希望日・住所・氏名・電話番号を10月18日(金)(必着)までに往復ハガキで健康づくり支援担当

お知らせ

■在宅訪問型産後ケア事業がはじまります

10月1日(火)から助産師が家庭に訪問してサービスの提供を行う在宅訪問型産後ケア事業を開始します。安心して子育てができるよう、授乳指導や育児相談等が受けられます。

☎出産後1年以内の母と子 ☎電子申請で母子保健担当

■10月10日は目の愛護デー。人生100年、目を大切に

10月10日は目の愛護デーです。年に1度は、近くの眼科専門医で眼の検診をして、症状が出にくい病気をチェックし、目を大切にしましょう。☎健康づくり支援担当

■10月は臓器移植普及推進月間です

臓器提供の意思は、インターネットでの意思登録・意思表示カード、健康保険証・運転免許証・マイナンバーカードの意思表示欄で示すことができます。一人ひとりが臓器移植について考え、自分の意思をきちんと示しておくことが大切です。

■麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動実施中

10月から11月は、麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動の実施期間です。麻薬・覚醒剤・大麻・シンナー・危険ドラッグなどの乱用は、健康上の問題にとどまらず、犯罪を引き起こす原因にもなります。絶対に手を出さないでください。

■10月17日から23日は「薬と健康の週間」です!

①薬と上手に付き合しましょう

かかりつけの薬剤師、薬局を持つと、薬に関する様々な相談ができます。また、お薬手帳を1冊にまとめると薬の重複や飲み合わせによる危険、副作用を防ぐことにつながります。

②セルフメディケーションを実践しましょう

自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすることを「セルフメディケーション」と言います。健康に関心をもち、特定健診や、がん検診を定期的な受け、身体の状態をチェックしましょう。

*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。

1か月児健康診査の助成がはじまります

管理担当



子どもの疾病の早期発見、早期治療および健康増進を図るとともに、子育て家庭の経済的負担を軽減することを目的として、出生後に行われる1か月児健康診査にかかる費用の助成を開始します。また、妊娠期から子育て期を通して保健師・助産師も相談に応じます。何か不安なことがありましたらお気軽にご相談ください。

対象となる健診…令和6年10月1日以降に受診する1か月児健診

* 受診日時点で市内に住所を有する子に限ります。

助成額(上限)…子ひとりにつき4,000円

助成方法…市から交付される受診票兼結果票を、受診時に委託医療機関に提出

* 受診票兼結果票は対象者の保護者に個別に郵送します。

* 上限を超えた額は自己負担になります。

* 里帰り出産等、委託医療機関以外で受診する場合は償還払いの手続きが必要です。



ラジオ体操講習会 in 生涯スポーツフェスティバル

健康づくり支援担当

NHK テレビ・ラジオ体操に出演している、体操指導者・鈴木大輔さん、アシスタント・戸塚寛子さんによる正しいラジオ体操を学ぶ講習会です。講師の実技指導のほかに、「尿中のナトリウムとカリウムの摂取バランスを見る測定(先着100人、希望者のみ)」も行います。

日時…11月3日(木)午前9時45分～11時15分(受け付けは9時15分から) **会場**…川越運動公園総合体育館前自由広場(小雨時は総合体育館内、室内履き持参。荒天時は中止)



鈴木大輔さん



戸塚寛子さん

シェイプアップ運動教室 ～みんなで楽しくリズム体操～

地域保健担当



気になるお腹まわりをすっきりさせたい方、運動が苦手な方向けの全3回の教室です。初回には管理栄養士による講話もあります。メタボ予防のために、食事と運動のコツをつかみましょう。

日時…11月25日(月)、12月2日(月)、16日(月)午後2時～3時45分 **会場**…伊勢原公民館 **対象**…市内在住の18歳以上 **定員**…20人程度(抽選) **申し込み**…11月13日(水)までに電子申請・電話で地域保健担当

目指せ！健康マスター親子ワクトレ塾 ～kick off レッツタグラグビー～

健康づくり支援担当

狭山セコムラガッツによる講座。タグラグビー体験などをとおして、親子で楽しく体を動かすことや健康づくりについて学べます。ラグビー経験者をご遠慮ください。

日時…11月9日(土)午前10時～正午 **会場**…川越運動公園総合体育館 **対象**…小学2～4年生と保護者 **定員**…30組(抽選) **申し込み**…10月7日(月)から18日(金)までに電子申請で健康づくり支援担当

休日・夜間診療

事前に電話連絡をしてから受診してください。



	(日)・(祝)・(休)	(月)～(土)
川越市医師会 夜間休日診療所(内・小) 小仙波町2丁目53-1 ☎222-3330	午前9時～11時 午後1時～3時 午後8時～10時	午後8時～10時
予防歯科センター(歯) * 応急処置のみ 三久保町18-3 ☎224-3891	午前9時～ 11時30分	-

10月の休日当番医

受付時間は、午前9時～午後4時。事前に電話連絡をしてから受診してください。



6日(日)	ちあきメディカルクリニック (南通町2-3小野沢ビル2階 ☎225-0199)	外
13日(日)	埼玉病院(西小仙波町1丁目8-3 ☎224-5911)	内
14日(祝)	岸病院(上戸101 ☎231-1564)	精
20日(日)	さい眼科医院(天沼新田340-6 ☎239-6525)	眼
27日(日)	川越耳鼻咽喉科医院 (脇田本町11-2M・TECビル6階 ☎243-8600)	耳

* 休日・夜間診療、休日当番医については保健医療推進課 ☎224-5832 ☎224-7318にお問合せください。