

# 保健 健康

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		☎225-1291
母子保健課	母子保健担当	☎229-4125
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



☎…日時、会…会場、対…対象、定…定員、費…経費、持…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

### ■5月の乳幼児健診

### ■6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

### ■育児教室

#### ①はじめまして離乳食教室

☎5月17日(金)午前10時~11時30分 対おむね4~6か月の子と保護者 定40組程度(抽選)

#### ②もぐもぐ離乳食教室

☎5月20日(月)午前10時~11時30分 対おむね7~11か月の子と保護者 定40組程度(抽選)



#### ①②の申し込み

5月15日(水)までに電子申請・電話で母子保健担当

### ■ファーストサロン(第1子に限る)

☎会①5月13日(月)午前10時~11時30分=中央公民館、②6月3日(月)午前10時~11時30分=南公民館 対市内在住の妊婦とパートナー、1歳未満の子と保護者 定10組(抽選) 申①=5月8日(水)、②=5月29日(水)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)

### ■産前産後のたまごサロン

ウエスタ川越で開催。対象は市内在住の妊婦とパートナー、おむね生後5か月までの子と保護者(第1子に限る)。定員は各10組(抽選)。

#### ①知ろう、話そう、体験しよう

☎5月19日(日)午前10時~11時30分

#### ②妊娠中・出産後に聴きたい「いのちの話」

☎6月9日(日)午前10時~11時30分 申①=5月14日(水)、②=6月4日(水)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)

\*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。

### ■6月のプレ・パパマスクール

☎6月25日(水)(時間は市☎参照) 対妊婦5か月以上で経過良好な初妊婦とパートナー 定30組(抽選) 申5月27日(月)までに電子申請・電話で母子保健担当。抽選結果は、6月11日(水)に連絡



### ■妊産婦歯科健診

☎6月20日(休)午後1時~(受付時間は後日通知) 対妊婦5か月以上の妊婦と産後1年未満の産婦 定20人(抽選) 申催し名・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、5月17日(金)(必着)までに電子申請・往復ハガキで母子保健担当

### ■いもっこの会

ダウン症のお子さんを持つ家庭が情報交換をするおしゃべり会。

☎毎月第2火曜日(8月を除く)午前10時~11時30分 申電子申請・電話で母子保健担当

### ■がんサロン川越

がん患者とその家族の交流の場。リレー・フォー・ライフ・ジャパン川越実行委員会、かわごえ緩和ケアネットワーク主催。

☎5月18日(土)午後2時~4時 会南公民館 対がん患者とその家族 定成人健診担当

## お知らせ

### ■新生児聴覚検査を受けましょう

新生児聴覚スクリーニング検査とは、赤ちゃんの聴覚に問題がないかを早期に確認する検査です。検査は赤ちゃんが寝ている間に実施して、痛みはありません。検査により聴覚の問題を早期に発見し、適切な治療を行うことで、赤ちゃんの言葉の発達と心の成長に大きな効果が期待できます。助成制度(最大3,000円)を利用して、ぜひ検査を受けましょう。

☎母子保健担当

### ■ペットの熱中症にご注意ください

犬や猫は、人間のように汗をかいて熱を発散させることができません。体温調節が

苦手なペットは、特に暑さに弱く、症状が重い場合は死に至ることもありますので、次のような熱中症対策をとりましょう。

●犬や猫のいる場所は風通しを良くし、直射日光を避けられるようにしましょう。時間帯によっては、日なたになる場合もあるので、自分で涼しい場所に移動できるようにしましょう。また、コンクリートなど日陰の地面でも、地面が熱い場合がありますので、熱くないことを確認しましょう。

●水は涼しい場所に十分な量を置き、いつでも飲めるようにしましょう。

●暑い時間の散歩は避けましょう。

●室内であっても、直射日光が当たらないようにし、エアコン等を使用し、快適な温度を保ちましょう。

●ペットを車内に残さないようにしましょう。

☎食品・環境衛生課 ☎227-5103

### ■5月23日は難病の日です

難病は発病の原因が明らかではなく、かつ、治療方法が確立していない希少な疾病です。また、長期にわたり療養を必要とし、誰もがかかる可能性があります。決して特別なものではありません。周りにも難病で療養している方や治療を続けながら働いている方がいるかもしれません。そうした方々に思いを寄せる日にしましょう。

☎管理給付担当

### ■5月31日は世界禁煙デーです

早めに禁煙することで、喫煙が原因となるさまざまな病気のリスクを下げるができます。この機会に、禁煙にチャレンジしてみませんか。☎健康づくり支援担当

### ■新型コロナワクチン専門相談窓口の終了

医学的知見が必要となる専門的な相談窓口の「埼玉県新型コロナワクチン専門相談窓口」は3月31日で終了しました。

接種後の副反応や医療機関への受診の必要性等の相談窓口は、「埼玉県救急電話相談#7119(24時間365日対応)」になりましたのでご注意ください。

☎予防接種担当

## 高齢者肺炎球菌ワクチンの費用助成制度

予防接種担当



令和6年度から定期接種と任意接種制度の対象者が次のとおり変更になります。希望する方は助成の確認の上、接種を受けてください。

### ■定期接種

対象者には順次、個別通知を送信する予定です。  
対象…満65歳の方。ただし、過去に高齢者肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある方は対象外  
自己負担額…5,000円

主な変更点…これまで対象となっていた70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方は対象外

### ■任意接種助成

助成は令和9年3月31日までです。接種を希望の方は事前と同担当までお問い合わせください。確認の上、接種の際に必要な予診票と説明書を送付します。

対象…満66歳以上で次のいずれにも該当しない方

- 過去に川越市の助成を受けて高齢者肺炎球菌ワクチンの接種を受けた方
- 過去5年以内に高齢者肺炎球菌ワクチンの接種を受けた方

自己負担額…5,000円

主な変更点…対象年齢が「満75歳以上」から「満66歳以上」に変更



## 歯ッピーフェスティバル

健康づくり支援担当



体験型クイズイベントやフッ素塗布などの体験コーナー、親子で参加コーナーなど盛りだくさん。

日時…6月2日(日)正午～午後3時(開場は正午から)  
\*公共交通機関でお越しください。川越駅西口から無料シャトルバスを運行します。

## 8020良い歯のコンクール参加者募集

「歯ッピーフェスティバル」で審査し、優秀な方を表彰します。

対象…80歳以上(昭和19年3月31日以前生まれ)、自分の歯が20本以上ある方、1年以内に歯科医院を受診している方(検診含む)。定員…先着20人  
申し込み…5月7日(火)午前10時から23日(木)までに電話・ファクスで同担当

## 君も小さな歯医者さん

歯科医師からの説明を受け、歯科医院の器具などに触ることや、コスチュームで写真撮影ができます。

対象…4～12歳 定員…12人(抽選) 申し込み…5月15日(火)(必着)までに催し名、住所、氏名、電話番号、生年月日を電子申請・往復ハガキで同担当

## 熱中症予防には「暑熱順化」が大切です！

健康づくり支援担当



体が暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

暑熱順化とは…体が暑さに慣れてくること。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。

(一社)日本気象協会  
熱中症ゼロへ

⚠️ こんな時は気を付けて！

5月の暑い日 梅雨の晴れ間 梅雨明け



\*暑熱順化には、数日から2週間程度かかります(個人差あり)。また、一度暑熱順化ができて、涼しい日が続くと暑熱順化の効果が薄れてしまうこともあります。右記の取り組みを実施するときは、個人の体質、その日の体調・気温・室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。

～暑熱順化に有効な取り組み～

ウォーキング

目安30分・週5回



適度な運動

筋トレやストレッチなど  
目安30分・週5回～毎日



サイクリング

目安30分・週3回



入浴

湯船に浸かる  
目安2日に1回



厚生労働省  
資料サイト

## 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) *急患のみ 三久保町18-3 ☎224-3891	午前9時～ 11時30分	-

## 5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。



3日(祝)	本川越病院(中原町1丁目12-1) ☎222-0533	内・整外
4日(祝)	武蔵野総合病院(大袋新田977-9) ☎244-6340	内・外
5日(祝)	池袋病院(笠幡3724-6) ☎231-1552	小・外
6日(休)	はつかり耳鼻咽喉科クリニック(連雀町9-3) ☎227-3756	耳
12日(日)	小江戸眼科内科白内障・緑内障・糖尿病クリニック(脇田本町15-13東上パールビル1階) ☎247-8777	眼
19日(日)	川越駅前胃腸・肛門クリニック(脇田町103番川越マイン・メディカルセンター川越2階) ☎227-8686	胃内・外・ 肛外
26日(日)	かわごえ駅前整形外科(脇田町103番川越マイン・メディカルセンター川越2階) ☎229-3355	整外・リウ・ リハ・内

\*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。