

■からだうれしい食事教室
～めざせ、血液サラサラ！～

コレステロールや中性脂肪が気になる方など、動脈硬化を予防する食生活について。



日時…6月20日(木)午前10時～11時30分
対象…市内在住の20歳以上 定員…先着30人 申し込み…5月7日(火)午前10時から電話で地域保健担当

■シェイプアップ運動教室

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の全4回の教室。メタボ解消のために、食事と運動のこつをつかみましょう。初回には血管年齢測定や管理栄養士の講話もあります。

日程・会場…①6月7日～28日、金曜日＝ピコア(屋外でのウォーキングあり)、②6月20日～7月25日、木曜日＝ウェスタ川越 市民活動・生涯学習施設 時間…①＝午後2時～3時30分(初回は午後4時まで)、②＝午前10時～11時30分(初回は正午まで) 対象…市内在住の18歳以上 定員…①＝25人(抽選)、②＝20人(抽選) 申し込み…①＝5月22日(火)、②＝6月5日(木)までに電話で地域保健担当



■体力アップ倶楽部 ～中級編～

65歳以上の方が日常生活の中で運動を継続して行う方法を身に付ける全5回の教室。初級編よりも運動強度が高い教室です。

日時…6月12日～7月10日、水曜日、午前10時～11時30分 会場…伊勢原公民館 対象…市内在住の65歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…5月22日(火)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125

■がん検診・骨密度検診、先着受付中

総合保健センターで実施する施設検診と公民館等で実施する集団検診の定員に空きがあります。また、個別検診の胃がん検診(胃内視鏡検査)第1期分(利用期間6月1日(土)～8月31日(土))にも空きがあります。検診日程・申し込み方法等は、「2019年度版健康づくりスケジュール」または市ホームページをご確認ください。空き状況などについて詳しくは、お尋ねください。



問い合わせ…成人健診担当

歯と口の健康週間事業

歯ッピーフェスティバル2019

健康づくり支援担当

日時…6月2日(日)正午～午後3時 会場…総合保健センター

謎解きミステリー

～怪人カリエスからの挑戦状～

会場内で謎解きにチャレンジ。全て解き明かすと景品がもらえます。

体験コーナー

フッ素洗口(うがい)▶フッ素塗布▶歯みがき指導(歯ブラシ持参)▶一口30回噛んでみよう!

健口チェックコーナー

歯の相談▶口の中の細菌チェック▶口臭チェック▶カミカミチェック

親子で参加コーナー

指の型どり▶石こう人形の色塗り▶エプロンシアター▶健口体操▶お顔後出しじゃんけん

展示コーナー

飲み物の中の糖分の量は?▶噛むって大事!▶災害時の備えと口のケア▶歯と口の変化と不思議▶ポスター展

■君も小さな歯医者さん(参加者募集)

歯科医師のコスチュームで写真撮影ができます。また、歯科医師からの説明と歯科医院で使用されている器具などにも触ることができます。

対象…4～12歳 定員…15人(抽選) 申し込み…催し名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を、5月17日(金)(必着)までに往復ハガキで健康づくり支援担当

8020よい歯のコンクール参加者募集

80歳以上(昭和14年3月31日以前生まれ)で自分の歯が20本以上ある方・過去1年以内に歯科医院を受診している方(検診含む)を、「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。過去に受賞した方や現在治療中の方はご遠慮ください。

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・ファクスで健康づくり支援担当 ☎229-4121 ☎225-1291

- * 駐車場が狭いため、来場にはなるべく公共交通機関をご利用ください。
- * 当日は、川越駅西口から無料シャトルバスを運行します。詳しくは、お尋ねください。

小児慢性特定疾病医療費支給認定更新手続きのお知らせ

管理給付担当

対象の方がいる世帯には5月中旬ごろに更新案内を送付する予定です。なお、更新手続きには、申請日からさかのぼって3か月以内に作成された医療意見書が必要です。医療機関によっては作成に時間がかかる場合があるため、早めの準備をお願いします。医療意見書は、小児慢性特定疾病情報センターのホームページからダウンロードできます。様式は疾病ごとに異なります。

受付期間…6月10日(月)～8月1日(木) 受付場所…健康管理課

風しん抗体検査・予防接種を無料で受けられます

予防接種担当

4月から、昭和37年4月2日から同54年4月1日までに生まれた男性で、市が送付するクーポン券をお持ちの方は、風しんの抗体検査と予防接種を無料で受けられるようになりました。今年度は、昭和47年4月2日から同54年4月1日までに生まれた方にクーポン券を送付しています。昭和37年4月2日から同47年4月1日までに生まれた方には、来年度以降、順次クーポン券を送付する予定です。

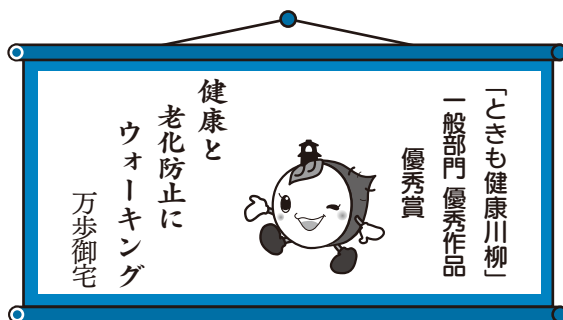
なお、検査については、6月から始まる国民健康保険特定健康診査や事業所の健診時に、同時に受診できるよう準備を進めていますので、この機会に受診してください。受診方法等について詳しくは、クーポン券に同封の案内を確認するか、お尋ねください。

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=総合保健センター・経費=無料の場合は、記載を省略しています。

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
	地域保健担当	☎229-4125
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



- 5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にお越しください。
- 5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、日程を変更する、受診しない場合は、必ずご連絡ください。

■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。
日時…5月23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4～6か月の子と保護者 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・3回食の進め方、
お口のケアなどについて。

日時…5月27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7～11か月の子と保護者 持ち物…
母子健康手帳

③離乳食教室 in 高階市民センター

離乳食の進め方、お口のケアなどについ
て。講話は月齢ごとに2グループに分かれ
て行います。

日時…5月28日(火)午前10時～11時30分
(受け付けは午前9時45分から) 会場…
高階市民センター 対象…おおむね4～9
か月の子と保護者 持ち物…母子健康手帳

①～③の申し込み

催し名・住所・子の氏名・生年月日・電
話番号を、5月17日(金)までに電話で地域保
健担当。申し込みをした方は、当日直接会場。



■2歳児親子歯科健診

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。

日時…6月6日(木)午後1時～(受付時間は
後日通知) 対象…平成28年11月～同29
年5月生まれの子と保護者1人 定員…40
組(抽選) 申し込み…催し名・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、5月17日(金)(必着)ま
でに往復ハガキで健康づくり支援担当(市
ホームページからも可)

■妊産婦歯科健診

日時…6月18日(火)午後1時20分～(受付
時間は後日通知) 対象…妊娠5か月以上
の妊婦と産後1年未満の産婦 定員…20
人(抽選) 申し込み…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)までに往復ハガキで健康づくり支援
担当(市ホームページからも可)

■赤ちゃん広場

情報交換と仲間づくり。当日直接会場。
参加は1回限り。NPO 法人川越子育てネ
ットワークと共催。

日時…6月3日(月)午前10時～11時30分
対象…おおむね生後5か月までの子と保護
者 問い合わせ…地域保健担当

■新生児聴覚スクリーニング検査

生まれて間もない赤ちゃんが産産院等
で行う耳の聞こえの検査です。眠っている
間に行われるので痛みはありません。生ま
れつき耳が聞こえにくいかどうかを早期に
発見し、適切な指導を受けることにより、
コミュニケーション能力などの発達を促す
ことができます。詳しくは、出産時は出産
病院、退院後は地域保健担当へお尋ねくだ
さい。

■手軽にできる簡単クッキング

～よい食生活をすすめるための調理実習～
川越市食生活改善推進員協議会主催。

日時・会場…5月9日(木)=大東市民センタ
ー▶15日(水)・17日(金)=総合保健センター
▶21日(火)・23日(木)=中央公民館▶22日
(水)=高階市民センター▶27日(月)・29日(水)
=北公民館 時間…午前10時～正午 対象…
市内在住の20歳以上 定員…各10人
(抽選) 経費…各600円 申し込み…催
し名・希望日・住所・氏名・電話番号を、
5月8日(水)(必着)までに往復ハガキで健康
づくり支援担当

■健康料理教室

簡単で野菜たっぷり、おいしい料理を学
びませんか? 料理初
心者、男性大歓迎!
川越市食生活改善推進
員協議会と共催。



日時…5月20日～8月19日、月曜日(全
4回)、午前10時～正午 対象…市内在住
の20歳以上 定員…20人(抽選) 経費…
2,000円 申し込み…催し名・住所・氏名・
年齢・電話番号を、5月10日(金)(必着)ま
でに往復ハガキで健康づくり支援担当

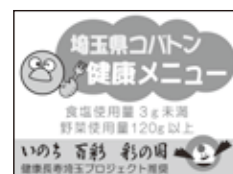
「埼玉県コバトン健康メニュー」を募集 健康づくり支援担当

食塩の取り過ぎや野菜不足は、「が
ん」「高血圧」などの生活習慣病につ
な갑니다。

県では、健康づくりの取り組みとし
て、塩分が少なく野菜の多い「健康メ
ニュー」を提供する飲食店や、お弁当
などを販売する店舗を募集します。認
定されたメニューは「埼玉県コバトン
健康メニュー」として、県ホームペ
ージ等でPRします。申し込み方法など、
詳しくはお尋ねください。

コバトン健康メニューの基準

- 食塩使用量 3g未満
- 野菜使用量 120g以上
- カロリー 500～700kcalを推奨



*メニュー提供時に上のマーク等の表
示が必要です。