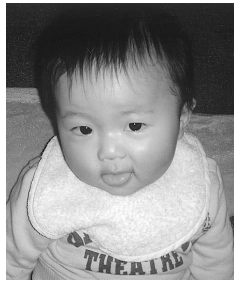


# ちっちゃん笑顔



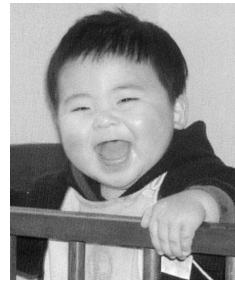
よしかわふうま  
吉川楓真くん(左)・綾音ちゃん(右)  
(7か月・2歳5か月/新宿町6丁目)



あらいまほか  
新井苺香ちゃん  
(9か月/小堤)  
大家族のアイドルです♡



かまちともか  
蒲池朋花ちゃん  
(1歳/寺尾)  
イスに登るの大好き!!



にしげゆうき  
西垣友貴くん  
(8か月/豊田町2丁目)  
明るく笑顔で元気いっぱい

## 成人

### ●難病医療相談

神経内科医による医療相談。

日時…7月14日(月)、午後1時30分～  
対象…難病および病名が不明で、療養生活に悩んでいる方やその家族など 定員…先着6人 申し込み…7月1日(火)～9日(火)、午前10時～午後5時に電話で総合保健センター成人保健担当

### ●からだうれしい食事教室 ～内臓脂肪を減らす“食生活”のポイント～

外食をバランスよく食べる方法やアルコールとの上手なつきあい方について、いっしょに考えてみませんか。



日時…7月23日(水)、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…7月1日(火)、午前10時から電話で総合保健センター成人保健担当

### ●これから元気食教室

食生活が偏りがちで栄養状態に不安がある方などを対象に、管理栄養士によるバランスのよい食生活を送るための講義や調理実習を行います。

日時…8月6日(水)・9月17日(水)・10月29日(水)、午前9時～11時30分 対象…市内在住の65歳以上 定員…20人(抽せん) 申し込み…8月1日(金)までに電話で総合保健センター成人保健担当

### ●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…7月18日(金)、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、7月7日(月)(必着)までに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…7月16日(水)、午前10時～11時

30分▶24日(木)、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、7月7日(月)(必着)までに総合保健センター健康増進担当

### ●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
7月22日(火)	体力テスト
7月29日(火)	個別相談
7月31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、異常なしま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医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…7月2日(水)～4日(金)、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

### ●健康市民大学講座

第2回公開講座「歯を残して健康寿命を延ばそう! ～メタボリックシンドローム予防戦略～」

講師…東京医科歯科大学教授・寺岡加代さん 日時…7月28日(月)、午後1時30分～3時30分 対象…市内在住の成人 定員…先着100人 申し込み…7月1日(火)、午前10時から電話で総合保健センター健康増進担当

### ●平成20年度センター施設健(検)診について

総合健康診査・スマイル健康診査は、がん、脳卒中、高血圧、糖尿病、心臓・腎臓などの疾患で治療中または経過観察中の方は、受診できません。

なお、過去に総合保健センターの施設健(検)診を受診し、受診した時に治療中または経過観察だった方・健(検)診結果が要医療のため治療を必要とした方

の中で、すでに治療が終了している方は、電話でお問い合わせください。

問い合わせ…総合保健センター成人健診担当

### ●7月1日(火)～11月30日(日)に実施される個別検診、および個別予防接種委託医療機関の所在地の変更

#### ■南古谷病院 (TEL235-7777)

変更前=並木602

変更後=久下戸110

問い合わせ…総合保健センター成人健診担当

### ●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…7月8日(火)=総合保健センター▶9日(水)=高階市民センター▶11日(金)=大東公民館▶14日(月)=北公民館▶24日(木)=中央公民館▶30日(水)=総合保健センター、午前10時～正午 対象…市内在住の成人 定員…各10人(抽せん) 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、7月4日(金)(必着)までに総合保健センター健康増進担当(後日、申し込んだ方全員に、結果について連絡します) 問い合わせ…同協議会・栗原民子・TEL231-1945(午後6時以降)

## 特定疾患医療給付 継続申請について

特定疾患医療受給者証の有効期限は、9月30日(火)までです。10月以降も引き続き医療給付を受けるためには、継続申請が必要です。7月1日(火)から8月15日(金)までに、総合保健センターで申請してください。詳しくは、個別通知をご覧ください。

次のとおり、出張受け付け場所も設けますので、ご利用ください。

会場・日時…オアシス=7月31日(木)▶高階公民館=8月5日(火)、午前9時～午後4時

問い合わせ…総合保健センター成人保健担当・TEL229-4124

# 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

### ●7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。

### ●7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

#### ①8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…8月26日(火)、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

者 持ち物…母子健康手帳・離乳食用スプーン

#### ②8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…8月21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

#### ③8月のおやつと歯みがき教室

～バナナのおやつ～

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…8月1日(金)、午前10時～11時45分 (受け付け=午前9時45分) 対象…4歳～7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、7月11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、7月18日(金)までに連絡します。

#### ●妊婦対象の講座・健診

##### ①8月のプレ・パパマスクール

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…8月12日(火)、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)

##### ②8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…8月20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

##### ③8月の妊婦歯科健診

日時…8月26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 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、7月11日(金) (必着) までに総合保健センター母子保健担当。

#### ●8月の2歳児親子歯科健診

日時…8月5日(火)、午後1時～ (受付時間は後日通知) 対象…平成18年2月～7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、7月11日(金) (必着) までに総合保健センター母子保健担当



## ハッピーエンジェル (多胎児を持つ親の会)

情報交換と交流の場。妊娠中の方も歓迎です。託児あり。

日時…7月9日・23日、8月13日・27日、9月10日・24日、10月8日・22日、水曜日、午前10時～11時30分 対象…多胎児を持つ親

問い合わせ…総合保健センター母子保健担当・TEL229-4125

## 産婦・新生児訪問のお知らせ

市では、生後2か月以内の新生児と産婦を対象に、助産師などが家庭を訪問し、健康の確認や育児相談などを行っています。希望者は、母子健康手帳・川越市別冊に添付されている出生連絡票(ピンク色のハガキ)でご連絡ください。

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 — 統合失調症編 —

統合失調症について、正しい知識や対応のしかたを学ぶ3回コース。

日程・内容…①7月16日(水)=精神科医による「統合失調症の理解と治療」②7月24日(木)=市職員による「利用できる社会資源」③7月31日(木)=家族(当事者)による「家族にできること」 時間…午後2時～4時 対象…市内在住で精神障害者(統合失調症)の方を抱える家族 会場…保健所 定員…先着30人 申し込み…7月1日(火)、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