

成人

●こう原病患者家族のつどい

こう原病（強皮症・皮膚筋炎・多発性筋炎）の、患者・家族の方の集まりです。同じ病気で療養している方と、情報交換してみませんか？

日時…10月26日(日)、午後1時30分～3時30分 対象…市内在住のこう原病患者と家族 申し込み…10月17日(金)までに、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

①食卓の塩分何グラム？

高血圧予防や上手な減塩の方法について。

日程…10月15日(水)

②バランスのよい食事のすすめ

元気に毎日を過ごすための食事の基本と、バランスのよい食事について。

日程…11月14日(金)

①②の時間・対象・定員・申し込み

時間…午前10時～11時30分 対象…市内在住の成人 定員…各先着20人 申し込み…10月1日(水)、午前10時から電話で総合保健センター成人保健担当

●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、11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、12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

●リラックス体操

ヨガを取り入れたリラクセーション。

日程・会場…10月17日(金)=総合保健センター▶10月29日(水)=古谷公民館 時間…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…各25人（抽せん） 申し込み…往復ハガキに教室名・会場・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、10月7日(火)（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…10月22日(水)、午後1時30分～3時▶31日(金)、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、10月7日(火)（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
11月18日(火)	体力テスト
11月25日(火)	個別相談
11月26日(水)	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…10月1日(水)～7日(火)、午前10時～午後4時（土・日曜日を除く）に電話で総合保健センター健康増進担当

●11月の成人歯科健診

日時…11月9日(日)、午前10時30分～午後1時30分 対象…市内在住の30歳以上 定員…60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、10月10日(金)（必着）までに総合保健センター健康増進担当

●「保健推進員だより」発行のお知らせ

川越市保健推進員は、市と連携を図りながら地域に根ざした健康づくりを目指して活動しています。

保健推進員協議会では、市と共催で「保健推進員だより」を発行し、自治会回覧のほか、総合保健センター・出張所・公民館で配布しています。また、市ホームページでもご覧になれます。

問い合わせ…総合保健センター健康増進担当

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…11月4日(火)・25日(火)=総合保健センター▶6日(木)・13日(水)=中央公民館▶10日(月)=北公民館▶12日(水)=高階市民センター▶14日(金)=大東公民館、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、10月20日(月)（必着）までに総合保健センター健康増進担当（結果については後日、電話で連絡します） 問い合わせ…同協議会・米原民子・TEL 231-1945（午後6時以降）

青年期ひきこもり講座

「ひきこもりからの回復をめざして」

青年期ひきこもりについて、家族の対応を考える2日間。

日程・内容…11月4日(火)=精神科医による講義「ひきこもりの背景にあるもの」▶11日(火)=臨床心理士による講義「家族の対応」と体験者の話 時間…午後2時～4時 会場…保健所 対象…青年期ひきこもりの家族 定員…先着20人 申し込み…10月1日(水)、午前9時から電話で保健予防課・TEL227-5102

第22回川越市健康まつり

11月9日(日)、午前9時40分～午後2時 総合保健センター

当日直接会場。詳しくは、10月10日発行の広報川越に折り込みの「すこやかかわごえ」をご覧ください。

オープニングイベント（午前9時40分～）=今成保育園園児による踊り

セカンドイベント（午前11時30分～正午）=地元自治会によるお囃子

その他の催し=健康・栄養・育児・薬事相談▶フッ素塗布▶ゲームの広場▶体力チェック▶楽しくリズム体操▶各種パネル展示など

問い合わせ…総合保健センター健康増進担当・TEL229-4121



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=228-3410)

*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

●10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。

●10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。

●11月の2歳児親子歯科健診

日時…11月13日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成18年5月～10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、10月10日(金)(必着)までに総合保健センター母子保健担当

●育児教室

①11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…11月11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 持ち物…母子健康手帳・離乳食用スプーン

②11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…11月21日(金)、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

③11月のおやつと歯みがき教室

～りんごのおやつ～

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…11月7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、10月10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、10月17日(金)までに連絡します。

●妊婦対象の講座・健診

①11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…11月19日(水)、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)

②11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…11月20日(木)、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

③11月の妊婦歯科健診

日時…11月10日(月)、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、10月10日(金)(必着)までに総合保健センター母子保健担当。

●11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…11月10日(月)、午前10時～正午 対象…平成20年5月～7月生まれの子と保護者

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…10月17日・11月21日・12月19日・来年1月16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

高齢者インフルエンザ予防接種を実施します

接種する際は、あらかじめ各医療機関に電話で予約をしてください。また、接種当日は保険証を持参してください。

詳しくは、総合保健センター・出張所・公民館で配布しているチラシをご覧ください。市ホームページでもご覧になれます。

期間…10月14日(火)～来年1月31日(土) 対象…市内に住民登録があり、次のいずれかに該当する方①接種当日65歳以上②心臓・腎臓・呼吸器の機能などに極度の障害がある、接種当日60歳～64歳 接種場所…市内委託医療機関 接種回数…期間内に1回 経費…1,000円(生活保護受給者は無料、受給証を持参) 問い合わせ…総合保健センター母子保健担当・TEL229-4123