

●暑い夏を乗り切ろう!

～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。

日程・会場…7月11日(月)・20日(水)=北公民館▶13日(水)・15日(金)=総合保健センター▶14日(木)=大東市民センター▶19日(火)・21日(木)=中央公民館▶27日(水)=高階市民センター 時間…午前10時～正午 対象…市内在住の成人 定員…各10人(抽選) 経費…各600円 申し込み…往復ハガキに催し名・希望日・住所・氏名・電話番号を明記し、6月24日(金)(必着)までに健康づくり支援担当

●からだうれしい食事教室

カロリー摂りすぎていませんか? 血糖値が気になる方など向けの教室。糖尿病を予防するための食生活について。

日時…7月8日(金)、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…6月1日(水)、午前10時から電話で健康づくり支援担当

●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教室。



日時…7月6日～8月3日、水曜日(全5回)、午前10時～11時30分 会場…総合保健センター 対象…市内在住の65歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…6月22日(水)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125

●ときも体力測定会

理学療法士による体力測定会。柔軟性やバランス能力、体組成測定など。自分の体力を確認してみませんか。

日時…7月7日(水)、午後2時～4時 会場…名細市民センター 対象…市内在住の65歳以上で、下肢の筋力低下や転倒の不安を感じている方 定員…25人(抽選) 申し込み…6月23日(木)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125

受けておいてよかった「がん検診」

成人健診担当 ☎229-4126

詳しくは、健康づくりスケジュール・市ホームページをご確認ください。なお、施設検診、集団検診にも若干空きがありますので、お問い合わせください。

個別検診(委託医療機関で実施)のお知らせ

内容…⑧大腸がん検診、⑨前立腺がん検診、⑩子宮がん検診、⑪乳がん検診、⑫肝炎ウイルス検診、⑬健康増進健康診査、⑭歯周病検診 実施期間…6月1日(水)～来年1月31日(火) 申し込み…⑩、⑪、⑬、⑭はハガキで成人健診担当(市ホームページからも可)。⑧、⑨、⑫は直接委託医療機関



がん検診無料クーポン事業のお知らせ

平成28年4月20日現在、市内に住所がある下表の方のうち、子宮頸がん検診は20歳、乳がん検診は40歳全員を対象に、5月末にがん検診無料クーポン券をお届けします。

検診名・対象者	年齢	生年月日
子宮頸がん検診(女性)	20歳	平成 7年4月2日～同 8年4月1日
乳がん検診(女性)	40歳	昭和50年4月2日～同51年4月1日

*表の年齢は、平成28年4月1日現在です。
*受診日以前に転出した場合は、川越市の検診を受けられません。
*4月21日以降に転入し、表に該当する方はお尋ねください。

●不正大麻・けし撲滅運動

6月30日まで不正大麻・けし撲滅運動期間です。不正栽培・自生している大麻や植えてはいけないけしを発見した場合は、保健所または警察署に連絡してください。

問い合わせ…保健総務課 ☎227-5101

●5月31日は「世界禁煙デー」

5月31日～6月6日は禁煙週間です。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。



問い合わせ…健康づくり支援担当

●HIV 検査普及週間

6月1日～7日は、HIV 検査普及週間です。保健所では、同週間にちなんで、「土曜日即日検査・相談事業」を実施します。

この機会に HIV (エイズ) 検査を受けてみませんか。なお、毎月の検査については、市ホームページをご確認ください。

日時…6月4日(土)、午後1時30分～3時 会場…保健所 申し込み・問い合わせ…電話で保健予防課(予約制・随時) ☎227-5102

指定難病医療給付の継続申請を受け付けます

管理給付担当 ☎229-4124

指定難病医療受給者証の有効期限は9月30日(金)までです。10月以降も引き続き医療給付を受けるには、継続申請が必要です。詳しくは、6月上旬に発送する個別通知をご確認ください。

■通常受け付け(総合保健センター)

日時…7月1日(金)～8月5日(金)、午前8時30分～午後5

時15分

■出張受け付け

日程・会場…7月22日(金)=オアシス▶7月27日(水)=高階市民センター

時間…午前9時30分～午後4時(正午～午後1時を除く)

*「日本脳炎予防接種のお知らせ」を12ページでお知らせしています。

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

「ときも健康標語」
優秀作品(入選)

ときも 共白髪
希望と健康
も 持つ余生
作者 浩ちゃん



- 6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。
- 6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。受講は1回限り。

日時…6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回食、歯のケアについて。受講は1回限り。

日時…6月30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6～8か月の子と保護者 持ち物…母子健康手帳

①・②の申し込み

ハガキに催し名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を明記し、6月10日(金)(必着)までに健康づくり支援担当。申し込みをした方は、当日直接会場。

③おやつと歯みがき教室～七夕のおやつ～



親子で一緒におやつ作り、エプロンシアター等と歯磨きの練習。

日時…6月28日(火)、午前10時～11時45分(受け付けは、午前9時45分から) 対象…2歳6か月～3歳の子と保護者 定員…20組(抽選) 持ち物…母子健康手帳・タオル・歯ブラシ 申し込み…ハガキに催し名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を明記し、6月17日(金)(必着)までに健康づくり支援担当。申し込みをした方は、当日直接会場。外れた方には、6月21日(火)までに連絡

●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…6～11月、第3金曜日(7月は第4金曜日)、午前10時～11時30分 問い合わせ…地域保健担当

●2歳児親子歯科健診

歯科健診、ブラッシング指導、おやつについての講話、フッ素塗布(希望児)。

日時…7月14日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成25年12月～同26年6月生まれの子と保護者1人 定員…40組(抽選) 申し込み…往復ハガキに健診名・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明記し、6月10日(金)(必着)までに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…7月21日(木)、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(託児あり) 定員…20人(抽選) 申し込み…往復ハガキに催し名・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)を明記し、6月10日(金)(必着)までに健康づくり支援担当(市ホームページからも可)

●プレバパママスクール

夫婦と一緒に、育児・栄養・歯科などを学ぶ。受講は1回限り。動きやすい服装で。
日時…7月23日(土)、午前9時～午後0時30分(受け付けは、午前8時50分から) 対象…妊娠5か月以上で経過良好な初妊婦と夫 定員…20組(抽選) 持ち物…母子健康手帳・歯ブラシ・飲み物 申し込み…6月10日(金)までに電話・ファクスで地域保健担当(ファクスの場合は、催し名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記 ☎225-1291)。申し込みをした方は、当日直接会場。外れた方には、6月17日(金)までに連絡



●赤ちゃん広場

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

日時…7月4日(月)、午前10時～11時30分 対象…平成28年1～3月生まれの子と親 問い合わせ…地域保健担当

●若年者健康相談

問診、身長・体重・腹囲測定、血圧測定、尿検査、医師による生活習慣病を未然に防ぐための相談。

日時…6月27日(月)、午後1時30分～4時 対象…市内在住の18～39歳(通院治療の方を除く) 定員…先着5人 申し込み…6月1日(火)、午前9時から電話・ファクスで成人健診担当 ☎229-4126 ☎225-2817



●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教室。メタボ解消のため、運動と食事のコツをつかむ。初回は血管年齢測定や管理栄養士の講話あり。

日時…7月5日～26日、火曜日(全4回)、午前10時～11時30分(初回は正午まで)

会場…ウエスタ川越 市民活動・生涯学習施設 対象…市内在住の18歳以上 定員…20人(抽選) 申し込み…6月21日(火)までに電話で地域保健担当



熱中症に注意!

健康づくり支援担当

暑さに慣れていないこの時期は、前日に比べ急激に気温が上昇する日に熱中症を起こしやすくなります。こまめな水分補給を心掛け、熱中症を予防しましょう。

