

### ●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**…11月9日(木)=大東市民センター▶11月9日(木)・14日(火)=中央公民館▶11月13日(月)・22日(水)=北公民館▶11月17日(金)・22日(水)=総合保健センター▶11月22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20歳以上 **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・会場・希望日・住所・氏名・電話番号を明記し、10月13日(金)(必着)までに健康づくり支援担当



### ●シェイプアップ運動教室

気になるお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。初回は簡易的な血管年齢の測定や管理栄養士の講話もあります。

**会場・日程**…①総合保健センター=11月1日～22日、水曜日、②川越運動公園=11月10日～12月1日、金曜日 **時間**…午前10時～11時30分(初回は正午まで) **対象**…①=市内在住の18歳以上、②=市内在住の18歳以上の男性 **定員**…各25人(抽選) **申し込み**…①=10月12日(木)、②=10月19日(木)までに電話で地域保健担当



### ●ときも体力測定会

理学療法士による体力測定会。柔軟性・バランス能力・体組成測定など。ロコモティブシンドローム予防の講義や実技もあります。

**日時**…11月9日(木)午前10時～正午 **対象**…市内在住の65歳以上 **定員**…25人(抽選) **申し込み**…10月26日(木)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125

### ●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などを実施します。



**日時**…10月11日(水)午前9時～11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**…10月2日(月)午前9時から電話・ファクスで成人健診担当 ☎229-4126 ☎225-2817

### ●「保健推進員だより」第39号を発行

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。「保健推進員だより」は自治会回覧のほか、総合保健センター・市民センター・公民館で配布しています。また、市ホームページで確認することもできます。

問い合わせ…健康づくり支援担当

### ●危険ドラッグに注意！

危険ドラッグは、薬物が含まれているにもかかわらず、お香等として販売されています。使用後に、吐き気や意識障害で救急搬送される事例が起きていて、大変危険なものです。また、麻薬などの違法薬物が含まれていることがあります。絶対に手を出さないください。

問い合わせ…保健総務課 ☎227-5101

## 高齢者インフルエンザ予防接種費用の一部を助成

予防接種担当 ☎229-4123

インフルエンザは通常1～3月ごろに流行します。ワクチンは接種2週間後から約5か月間は効果があるとされています。接種を希望する場合は、10月下旬から12月中旬までに済ませることをおすすめします。なお、ワクチンは昨年度と同様の、A型2株、B型2株の4種類が含まれたものになっています。接種を希望する方は、説明書をよく読んで接種を受けましょう。



#### ■対象者

市に住民登録があり、次のいずれかに該当する方

- 満65歳以上
- 満60～64歳で次のいずれかに該当する方

- ①心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障害がある方
- ②ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方

#### ■助成期間

10月20日(金)～来年1月31日(水)

#### ■予防接種を行う場所

市の委託医療機関  
 \*市内の委託医療機関は「健康づくりスケジュール」を参照。市外の委託医療機関は、必ず事前に予防接種担当に確認してください。

#### ■接種回数

年度に1回限り

#### ■自己負担額

1,500円

\*生活保護受給世帯、中国残留邦人等支援制度受給者は無料。

#### ■持ち物

●市内委託医療機関＝健康保険証など氏名・生年月日・住所を確認できるもの

●市外委託医療機関＝①健康保険証など氏名・生年月日・住所を確認できるもの、②高齢者インフルエンザ予防接種の「予診票」と「説明書」

\*生活保護受給世帯は受給証、中国残留邦人等支援制度受給者は本人確認証、満60～64歳の方は身体障害者手帳や診断書など助成対象であることが分かるものを持参してください。

\*予診票と説明書は、10月16日(月)から健康管理課・市民課(本庁舎1階)・市民センター・南連絡所で配布します。市内の委託医療機関で接種する場合には、事前に入手する必要はありません。

### ●10月は臓器移植普及推進月間です 健康づくり支援担当

臓器移植とは、病気や事故によって臓器が機能しなくなった方に、他者の健康な臓器を移植して機能を回復させる医療です。提供する意思・したくない意思、どちらも尊重されます。臓器提供の意思は、インターネットでの意思登録・意思表示カード・健康保険証や運転免許証の意思表示欄で示すことができます。一人ひとりが臓器移植について考え、自分の意思を示すことが大切です。

### ●10月10日は目の愛護デーです。目を大切にしましょう 健康づくり支援担当

年に一度は、眼科専門医で目の検診をして、症状が出にくい病気をチェックしてもらいましょう。

### ●委託医療機関の終了 国民健康保険課 ☎224-6147

下記医療機関は閉院したため、取り扱いは終了しました。

■大日向医院(藤間6-10)

# 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	☎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

- \* 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。

- 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にお越しください。
- 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、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…10月24日(水)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。受講は1回限り。

日時…10月25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7～11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、10月13日(金)(必着)までに地域保健担当。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

#### ～ハロウィンのおやつ～

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…10月23日(月)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、10月13日(金)(必着)までに地域保健担当。申し込みをした方は、当日直接会場。外れた方には10月17日(水)までに連絡

### ●マタニティクッキング

妊娠中の食生活についての講話と簡単な調理。試食あり。受講は1回限り。

日時…10月26日(木)午前10時～正午(受け付けは、午前9時45分から) 対象…妊娠5か月以上(夫も可) 定員…先着20人 持ち物…母子健康手帳、エプロン、三角巾 申し込み…10月2日(月)午前10時から電話で地域保健担当

## ●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…11月6日(月)午前10時～11時30分 対象…平成29年5～7月生まれの子と親 問い合わせ…地域保健担当

## ●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、妊娠中の方も可。託児あり。当日直接会場。

日時…10月11日、11月8日、12月13日、来年1月10日、2月14日、3月14日、水曜日、午前10時～11時30分 問い合わせ…地域保健担当

## ●プレパパママスクール

夫婦で一緒に育児・栄養について学びます。受講は1回限り。動きやすい服装で。

日時…11月11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・飲み物 申し込み…10月13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、10月20日(金)までに連絡

## ●妊産婦歯科健診

日時…11月2日(水)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…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、10月13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)

## ●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(希望制)、おやつについての講話。



日時…11月9日(月)午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成27年4～10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明記し、10月13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)

## ●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。

日時…11月15日～12月20日、水曜日、午前10時～11時30分 会場…高階南公民館 対象…市内在住の65歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…11月1日(水)までに電話で地域保健担当

## 難病医療講演会

### 「神経難病の方の日常生活の工夫 ～家族と過ごす時間を支えるために～」

管理給付担当

埼玉医科大学総合医療センター作業療法士・東謙一あづまけんいちさんによる神経難病(パーキンソン病・脊髄小脳変性症・多系統萎縮症・進行性核上性麻痺・大脳皮質基底核変性症など)の方が自宅で生活しやすくなる方法などの講演。

日時…10月25日(水)午後2時～4時 対象…市内在住の神経難病の方とその家族 定員…先着30人 申し込み…10月2日(月)午前9時から電話で管理給付担当