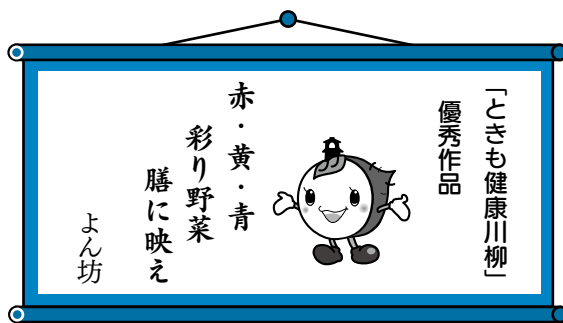


保健・健康

* 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



- 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にお越しください。
- 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、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…7月24日(火)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…7月26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



①②の申し込み

催し名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を、7月13日(金)必着までに郵送で地域保健担当。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

～親子で楽しくクッキング～

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…8月8日(水)午前10時～11時45分
 (受け付けは、午前9時45分から) 対象…平成24年4月2日～同27年4月1日生まれの子と保護者 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…催し名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を、7月19日(木)必着までに郵送で地域保健担当。申し込みをした方は、当日直接会場。外れた方には、7月26日(木)までに連絡

④食物アレルギーを知ろう(ぽっぽサークル)

食物アレルギーのある子どもを持つ親の情報交換。当日直接会場。

日時…8月1日(火)午前10時30分～正午
 問い合わせ…地域保健担当

■たのしい食育

～親子で学ぼう幼児のお弁当～

親子で楽しくお弁当づくりを体験。親子で昼食を食べます。受講は1回限り。地域活動栄養士 PFC の会と共催。

日時…7月31日(火)午前10時～正午(受け付けは、午前9時45分から) 対象…3歳～就学前の子と保護者 定員…先着16組 経費…1組600円 申し込み…7月2日(月)午前10時から電話で健康づくり支援担当

■市民公開講座

地域がん診療連携拠点病院・埼玉医科大学総合医療センターによる公開講座。歯科口腔外科医師・堀江憲夫さんによる講演「がん治療に伴う口の中の様々な病状と口腔ケア」と、歯科衛生士・遠藤美樹さんによる講演「口腔ケアの実践」。

日時…8月25日(土)午後2時～4時 会場…ウエスタ川越 市民活動・生涯学習施設 定員…先着100人 申し込み…7月2日(月)午前9時から電話・ファクスで同センターがん診療支援室 ☎☎228-3455(月～金曜日、午前9時～午後5時) 問い合わせ…成人健診担当

■妊産婦歯科健診

日時…8月23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 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、7月13日(金)必着までに郵送(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)

■産前産後のたまごサロン

メモリアルギフトを作ります。妊娠中と産後3か月未満の夫婦のための出産と子育てに向けた情報交換と仲間づくり。

日時…7月22日(日)午前10時～正午 会場…高階市民センター 対象…市内在住の初妊婦、および生後3か月までの子を持つ母(第1子に限る) 定員…15組(抽選)

申し込み…7月15日(日)午後5時までに電話でNPO法人川越子育てネットワーク ☎080-9779-8181(午前9時～午後5時) 問い合わせ…地域保健担当

■ラジオ体操ポスターを無料で配布します

正しいラジオ体操のポイントを掲載したポスター(A2サイズ)を配布します。ご希望の方は健康づくり支援担当までご連絡ください。

配布場所…総合保健センター 配布枚数…先着500枚(無くなり次第終了) 問い合わせ…健康づくり支援担当

■精神保健福祉家族教室

統合失調症について、正しい知識や対応のしかた等を学ぶ全4回の教室。

日程・内容…①7月26日(木)＝埼玉医科大学総合医療センターメンタルクリニック医師・吉益晴夫さんによる「統合失調症の理解と治療」、②7月30日(月)＝臨床心理士・菊池礼子さんによる「家族の対応のしかた」、③8月6日(日)＝保健福祉関係職員による「利用できる社会資源」、④8月20日(月)＝家族同士の座談会「家族のつどい」 時間…午後2時～4時 会場…保健所 対象…市内在住で統合失調症の方がいる家族 定員…先着20人 申し込み…7月10日(火)午前9時から電話で保健予防課 ☎227-5102

熱中症予防の5つのポイント

健康づくり支援担当

①上手にエアコンを

室温が28℃を超えないよう、上手にエアコンを使いましょう。

②暑くなる日は要注意

梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さになれていないため、要注意です。

③水分は小まめに補給

のどが渇く前に、水分を取りましょう。

④「おかしい!?!」と思ったら、病院へ

熱中症は、めまい・頭痛・吐き気・倦怠感などの症状から始まり、悪化すると命の危険につながります。「おかしい」と思ったら、医療機関を受診しましょう。

⑤周りの人にも気配りを

近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。