

■からだうれしい食事教室 ～めざせ、血液サラサラ！～

コレステロールや中性脂肪が気になる方など、動脈硬化を予防するための食生活について。栄養バランスのよい食事や簡単・時短レシピ等も学べます。



日時…10月8日(火)午前10時～11時30分
会場…高階市民センター 対象…市内在住の20歳以上 定員…先着25人 申し込み…9月2日(月)午前10時から電話で地域保健担当

■たのしい食育 ～子育てママの簡単クッキング～

簡単野菜メニューにチャレンジしませんか。6か月以上の子は託児あり(先着10人)。地域活動栄養士PFCの会と共催。



日時…10月8日(火)午前10時～正午(受け付けは午前9時45分から) 対象…未就学児を持つ保護者 定員…先着16人 経費…400円 申し込み…9月3日(火)午前10時から電話で健康づくり支援担当

■市民公開講座

埼玉医科大学かわごえクリニックによる市民公開講座。骨粗しょう症外来・宮島剛さんによる講演「骨粗鬆症って何が困るのか？ 放っておいたらどうなる？」と、整形外科・スポーツ医学外来・立花陽明さんによる講演「美脚を保て！ ひざの痛みと変形性関節症」。



当日直接会場。詳しくは、埼玉医科大学かわごえクリニック事務室(月～土曜日、午前9時～午後5時) ☎238-8111にお尋ねください。

日時…9月14日(土)午後2時～4時 会場…同大学かわごえクリニック(脇田本町) 定員…先着100人 問い合わせ…成人健診担当

■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仕方等を学ぶ全3回の教室。初回は、保健福祉関係機関の従事者50人程度も一緒に聴講します。

日程・内容…①10月9日(水)=川越同仁会病院医師・荻原由衣さんによる「統合失調症の理解と治療」、②10月24日(水)=臨床心理士・菊池礼子さんによる「家族の対応のしかた」、③10月31日(水)=家族同士の座談会「家族のつどい」 時間…①=午前10時～正午、②③=午後2時～4時 対象…市内在住・在勤で統合失調症の方がある家族 定員…先着20人 申し込み…9月10日(火)午前10時から電話で保健予防課 ☎227-5102

■歯科講演会「お口だって老化するんです～歯科の新しい病気・口腔機能低下症～」

川越市歯科医師会と共催。

日時…10月6日(日)午後1時30分～2時30分(受け付けは午後1時15分から) 会場…ウェスタ川越 市民活動・生涯学習施設 対象…市内在住・在勤 定員…先着100人 申し込み…9月2日(月)午前10時から24日(火)までに電話で川越市予防歯科センター ☎224-3891 問い合わせ…健康づくり支援担当



■後期施設がん検診等(11月～来年3月実施分)の受け付けが始まります
申し込み期間は、9月17日(火)から30日(月)までです。申し込み方法等について詳しくは、健康づくりスケジュールまたは市ホームページをご確認ください。



問い合わせ…成人健診担当

■「指定難病医療受給者証」「小児慢性特定疾病医療受給者証」の継続申請はお済みですか

現在の指定難病医療受給者証と小児慢性特定疾病医療受給者証の有効期限は令和元年9月30日(月)です。継続の手続きをしていない方は、有効期限までに申請を行ってください。期限内に継続申請が行われないうちは、継続での取り扱いができなくなります。なお、すでに申請受付期間が経過しているため、各受給者証の発行は10月下旬以降になります。

問い合わせ…管理給付担当

■委託医療機関の追加

●武蔵野総合病院(大袋新田977-9)

☎244-6340

風しん予防接種を実施。

問い合わせ…予防接種担当

■委託医療機関の休診

●落合産婦人科医院(清水町2-24)

☎244-6655

休診期間は未定です。

問い合わせ…予防接種担当

令和2年度「健康づくりスケジュール」の掲載広告募集

成人健診担当

発行部数は約17万部。詳しくは、市ホームページを確認するかお尋ねください。
募集期限…10月31日(木)(必着) 募集枠数…36枠 広告掲載料…1枠45,000円(税込)

9月は健康増進普及月間、食生活改善普及月間

健康づくり支援担当

健康で自立した生活を送れる期間「健康寿命」を延ばすため、運動やバランスのとれた食事や禁煙などを心掛け、生活習慣病を予防しましょう。また、定期的に健(検)診を受診し、自分の健康状態を知りましょう。

9月10日～16日は自殺予防週間

保健予防課 ☎227-5102

食事の量が減った、眠れていないようだ、ため息が目立つ、飲酒量が増えた、口数が減ったなど、周囲の人が「いつもと違う」とき、あなたも声を掛けることから始めてみませんか。

9月24日～30日は結核予防週間

保健予防課 ☎227-5102

日本では、年間約17,000人の方が新たに結核を発症しています。結核は、決して過去の病気ではありません。せき・たん・発熱等の症状が2週間以上続く場合は、胸部レントゲン検査を受けましょう。また、近年では、結核患者の高齢化が進んでいて、新たに結核患者として登録される方のうち、約4割が80歳以上です。特に高齢の方は、年に1度は健康診断で胸部レントゲン検査を受けて、早期発見に努めましょう。

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



- 9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。
- 9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。
 日時…9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。
 日時…9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

③離乳食教室 in 高階市民センター

離乳食の進め方、お口のケアなどについて。講
 話は月齢ごとに2グルー
 プに分かれて行います。



日時…10月1日(日)午前10時～11時30分
 (受け付けは午前9時45分から) 会場…
 高階市民センター 対象…おおむね4～9
 か月の子と保護者 持ち物…母子健康手帳
 ①～③の申し込み

9月18日(木)までに電話で地域保健担当。
 申し込みをした方は、当日直接会場。

■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…10月7日(月)午前10時～11時30分
 対象…おおむね生後5か月の子と親 問い
 合わせ…地域保健担当

■妊産婦歯科健診

日時…10月25日(金)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、9月13日
 (金)(必着)までに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)

■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(希望制)。

日時…10月10日(木)午後
 1時～(受付時間は後日
 通知) 対象…平成29年
 3～9月生まれの子と保
 護者1人 定員…40組
 (抽選) 申し込み…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、9月13
 日(金)(必着)までに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 (産前・産後サポート事業)

妊娠中から出産と子育てのイメージを描
 き、地域につながりをつくります。今回は、
 楽しく抱っこを学びます。

日時…9月29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
 妊婦と夫、おおむね生後5か月までの子(第
 1子)を持つ夫婦 定員…15組(抽選) 申
 し込み…催し名・住所・参加者全員の氏名・
 出産(予定)日・電話番号を、9月20日(金)
 までに電話でNPO法人川越子育てネッ
 トワーク ☎080-9779-8181(月～金曜
 日、午前9時～午後5時)。申し込みをし
 した方は、当日直接会場。外れた方には、9
 月25日(木)までに連絡 問い合わせ…地域
 保健担当

■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
 身に付ける全5回の教
 室。初級編よりも運動
 強度が高い教室です。

日時…10月16日～
 11月13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…9月25日(木)までに電話で地域保
 健担当



■男性のためのデイリーエクササイズ ダンディ教室

男性だけの運動教室。効果的に内臓脂肪
 を燃焼させ、ダンディーに変身しましょう。
 全4回で、初回には血管年齢測定や管理栄
 養士の講話もあります。

日時…10月31日～11月28日、木曜日、
 午後2時～3時30分(初回は午後4時まで)
 会場…高階市民センター 対象…市内在住
 の18歳以上の男性 定員…25人(抽選)
 申し込み…10月16日(木)までに電話で地域
 保健担当

■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教室。メタボ解
 消のために、食事と運動のこつをつかいま
 しょう。全4回で、初回には血管年齢測定
 や管理栄養士の講話もあります。

日程・会場…①10月1日～29日、火曜日
 =ウエスタ川越 市民活動・生涯学習施設、
 ②10月4日～25日、金曜日=川越水上公
 園、③10月10日～31日、木曜日=総合
 保健センター 時間…午前10時～11時
 30分(初回は正午まで) 対象…市内在住
 の18歳以上 定員…①=20人(抽選)、②
 ③=各25人(抽選) 申し込み…9月18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。認知機能・
 柔軟性・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。当日直
 接会場。動きやすい服装で。

日時…9月19日(木)午後2
 時～4時 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
 65歳以上 定員…先着100人程度 持ち
 物…タオル・飲み物・老眼鏡(必要な方)
 問い合わせ…地域保健担当

