

■ときも体力測定会

いずれも午後に行います。

日程・会場…①10月29日(金)・来年3月8日(木)=総合保健センター、②11月9日(木)・来年3月1日(木)=高階市民センター 対象…



市内在住のおおむね65歳以上 申し込み…10月19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

気になる腹回りをすっきりさせたい方、運動は苦手な方向けの教室です。

日程・会場…①11月25日(木)・12月2日(木)・16日(木)=総合保健センター、②11月29日(月)・12月6日(月)・20日(月)=ウェスタ川越2階、③11月30日(木)・12月7日(木)・21日(木)=川越水上公園 時間…①③=午前10時～11時30分、②=午後2時～3時30分 申し込み…11月10日(木)までに電話で地域保健担当



■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。

日程・会場…11月15日(月)、24日(木)=北公民館▶16日(木)、18日(木)=中央公民館▶10日(木)、12日(金)=総合保健センター▶11日(木)=大東



市民センター▶24日(木)=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700円 申し込み…催し名・希望日・会場・住所・氏名・電話番号を、10月29日(金)(必着)までに往復ハガキで健康づくり支援担当

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月から3月ごろに流行します。インフルエンザワクチンは、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。接種は、なるべく10月下旬から12月中旬までに済ませましょう。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。

*新型コロナワクチン接種の前後で少なくとも2週間以上の間隔を空ける必要がありますので、ご注意ください。

■対象

市に住民登録があり、接種日時点で次のいずれかに該当する方

- 満65歳以上
- 満60～64歳で次の①②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(木)～来年1月31日(月)

■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については、健康づくりスケジュールで確認してください。市外の委託医療機関については、同担当にお尋ねください。
*委託外の医療機関で接種を希望する場合は、事前に手続きが必要となるため、同担当に確認してください。事前の手続きなく接種を行った場合、全額自己負担となりますのでご注意ください。

■接種回数

年度に1回

■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)

*昨年度に埼玉県が実施した「インフルエンザ予防接種の無償化」について、今年度は実施しません。

■持ち物

●市内の委託医療機関=健康保険証など氏名・生年月日・住所を確認できる物

●市外の委託医療機関=健康保険証など氏名・生年月日・住所を確認できる物、高齢者インフルエンザ予防接種の予診票

*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歳から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物を持参してください。

*予診票と説明書は、10月13日(木)から健康管理課(総合保健センター1階)・市民課(本庁舎1階)・市民センター・川越駅西口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。

休日・夜間診療

●内科・小児科=川越市医師会夜間休日診療所(小仙波町2丁目53-1 ☎222-3330)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時～11時▶午後1時～3時▶午後8時～10時

月～土曜日の受付時間…午後8時～10時

●歯科(急患のみ)=予防歯科センター(三久保町18-3 ☎224-3891)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時～11時30分



休日・夜間診療



休日当番医

10月の休日当番医

受付時間は、午前9時～午後4時です。受診前に当番医に確認してください。

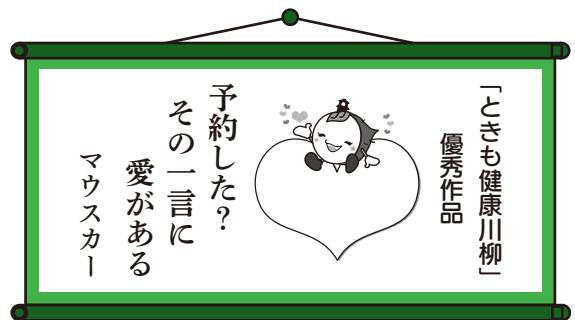
3日(日)	川越くりはら耳鼻咽喉科(耳)	新富町2丁目30-2	☎227-8733
10日(日)	渋谷整形外科(整外・リハ)	天沼新田117-3	☎232-6377
17日(日)	さいたまクリニック(整外・リウ・リハ)	豊田町3丁目5-1	☎238-0001
24日(日)	仲皮フ科クリニック(皮)	脇田本町13-10	☎246-0039
31日(日)	鈴木脳神経外科(脳外・内・神内・神・小・整外・心内・放)	笠幡2082	☎233-7701

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、当日直接会場の場合は、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



保健・健康
リンク集

保健・健康に掲載している事業について詳しくは、市ホームページからも確認できます

■11月の乳幼児相談(予約制)、10月の乳幼児健診

詳しくは、市ホームページを確認するかお尋ねください。

問い合わせ…地域保健担当

■ファーストサロン(オンライン)

詳しくは、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)にお尋ねください。
 日時…11月1日(月)午前10時～11時 対象…市内在住の妊婦と夫、おおむね生後5か月までの子と保護者 定員…12組(抽選) 申し込み…10月27日(水)までに同ネットワークのホームページから 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、フッ素塗布(希望児)、おやつについての講話。

日時…11月18日(木)午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成31年4月～令和元年10月生まれの子と保護者1人(対象月齢を超えている場合は応相談) 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、10月15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)

■妊産婦歯科健診

日時…11月16日(火)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、10月15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(オンラインまたは対面)

詳しくは、NPO法人川越子育てネットワーク ☎080-9779-8181 (祝日を除く月～金曜日、午前9時～午後5時)にお尋ねください。

日程・内容…①10月24日(日)＝先輩ママによる産前産後の過ごし方、②11月14日(日)＝産前・産後のヨガ&パピクラス 時間…午前10時～11時 対象…市内在住の妊婦と夫、おおむね生後5か月までの子と保護者 定員…各10組程度(抽選) 申し込み…①＝10月19日(火)、②＝11月9日(火)までに同ネットワークのホームページから 問い合わせ…地域保健担当

■育児教室

①はじめまして離乳食教室

日時…10月25日(月)午前9時30分～10時30分▶午前11時～正午 対象…おおむね4～6か月の子と保護者 定員…各10組(抽選) 持ち物…母子健康手帳、筆記用具、バスタオル

②もぐもぐ離乳食教室

日時…10月26日(火)午前9時30分～10時30分▶午前11時～正午 対象…おおむね7～11か月の子と保護者 定員…各10組(抽選) 持ち物…母子健康手帳、筆記用具、バスタオル



①②の申し込み

10月20日(水)までに電話で地域保健担当(市ホームページからも可)

■プレ・パパママスクール(受講は1回限り)

日程…11月13日(土) 対象…妊娠5か月以上で経過良好な初妊婦と夫 定員…24組(抽選) 持ち物…母子健康手帳・バスタオル・こえどちゃん・筆記用具 申し込み…10月15日(金)までに電話で地域保健担当。外れた方には、10月22日(金)までに連絡



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。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、自分の意思をきちんと示しておくことが大切です。

10月10日は目の愛護デー。人生100年、目を大切に

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ましょう。

麻薬・覚醒剤乱用防止運動実施中!

保健総務課 ☎227-5101

10月から11月は、麻薬・覚醒剤乱用防止運動の実施期間です。麻薬・覚醒剤・大麻・シンナー・危険ドラッグなどの乱用は、個人の健康上の問題にとどまらず、周囲の方に危害をもたらす原因にもなります。絶対に手を出さないでください。