

# 11月14日は世界糖尿病デー

保健医療推進課 ☎224-5332

みんなで糖尿病の予防や治療について考えましょう。

## ブルーライトアップ

日本では約2,000万人に糖尿病の疑いがあるといわれています。

糖尿病は、適切な食事や運動等による予防や治療の継続が重要です。

世界糖尿病デーに合わせ川越駅西口ペデストリアンデッキを、糖尿病撲滅のためのシンボルカラー「ブルー」にライトアップし、糖尿病の啓発を行います。

日時…11月14日(日)午後6時～10時

## 今より+1回! 野菜料理を食べましょう!

健康づくり支援担当

野菜には、カリウム、ビタミンC、食物繊維等が含まれています。1日350g以上食べることで、それらの栄養素を適量摂取することができます。特に食物繊維は、血糖値の上昇を穏やかにしてくれるため、2型糖尿病の予防に効果があるといわれています。

朝・昼・夕1日3回の摂取を目指し、さまざまな調理法で「おやさい」をおいしく食べましょう。

- ㊟ 温野菜でも(蒸し野菜やおひたし、煮物など)
- ㊥ 焼いても(焼き野菜やオープン焼き)
- ㊤ サラダでも(生野菜)
- ㊤ 炒めても(野菜炒め)

加熱すると **かさ**が減って  
食べやすいよ!



## 医薬品副作用被害救済制度

保健総務課 ☎227-5101

薬を正しく使用したにもかかわらず、入院治療が必要になるほどの健康被害が生じた場合に、医療費や年金などを受け取れる公的な制度です。

問い合わせ…独立行政法人医薬品医療機器総合機構 ☎0120-149-931 (月～金曜日、午前9時～午後5時。祝・休日、年末年始を除く)

## 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

## 11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。

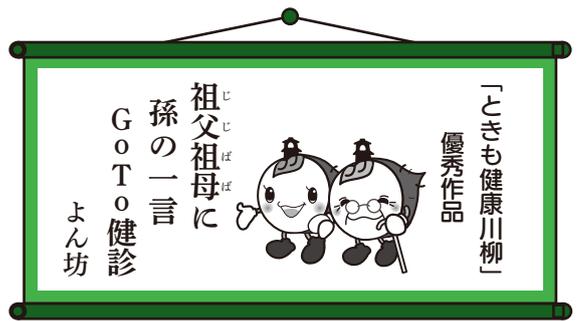
3日(祝)	はつかり耳鼻咽喉科クリニック(耳)	連雀町9-3	☎227-3756
7日(日)	川越耳科学クリニック(耳)	脇田町103川越メイン・メディカルセンター川越 2階	☎226-3387
14日(日)	さい眼科医院(眼)	天沼新田340-6	☎239-6525
21日(日)	林原皮膚科医院(皮)	鯨井新田6-1第3今泉ビル 2階	☎234-6321
23日(祝)	原整形外科(整外)	的場北2丁目13-13	☎231-6161
28日(日)	永田整形外科(整外・リハ)	通町20-4	☎225-8100

# 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



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

## ■12月の乳幼児相談(予約制)、11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(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。

日時…12月6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…12月1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

## ■産前産後のたまごサロン(オンラインまたは対面)

今回のテーマは、「ぴったりフィット! 抱っことおんぶ」。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…12月12日(日) 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…10組(抽選) 申し込み…12月7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離乳食教室 in すくすくかわごえ

日時…11月25日(水)①午前9時30分～10時30分、②午前10時45分～11時45分 会場…すくすくかわごえ 対象…①=おおむね4～6か月の子と保護者、②=おおむね7～9か月の子と保護者 定員…各5組(抽選) 持ち物…母子健康手帳、筆記用具、パスタオル 申し込み…11月19日(金)までに電話で地域保健担当(市ホームページからも可)

### ②はじめてまして離乳食教室

日時…12月16日(水)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、パスタオル

### ③もぐもぐ離乳食教室

日時…12月17日(金)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、

パスタオル

## ②③の申し込み

11月30日(火)までに電話で地域保健担当(市ホームページからも可)

## ■からだうれしい食事教室

～骨粗鬆症が気になる方の食生活～

日時…12月9日(水)午前

10時～11時 会場…

高階市民センター 対

象…市内在住の20歳以上

定員…15人(抽選)

申し込み…11月30日

(火)までに電話で地域保健担当(市ホームページからも可)

## ■体力アップ倶楽部

全3回の教室。タオルやイスを使ったストレッチなど。運動は苦手という方向け。

日時…来年1月7日(金)・21日(金)・2月4日(金)午前10時～11時30分 対象…市内在

住の65歳以上 申し込み…12月15日(火)までに電話で地域保健担当

## ■かんたん! 健康クッキング

～上手な油の使い方コース～

日時…12月20日(月)・来年1月24日(月)午前10時～午後0時30分 対象…市内在

住の20歳以上 定員…8人(抽選) 経費…1,100円 申し込み…催し名・住所・氏名・

生年月日・電話番号を11月29日(月)(必着)までにハガキで健康づくり支援担当(市ホームページからも可)



## コバトン健康マイレージ参加者限定 ウォーキング講習会

地域保健担当

正しいウォーキングに関する講話・実技、バランスの良い食事に関する講話。

日時…12月12日(日)午前9時45分～11時45分(受け付けは9時15分～)

会場…ウェスタ川越 多目的ホール

対象…市内在住で埼玉県コバトン健康マイレージに参加している方

定員…先着40人

持ち物…タオル、飲み物(マスク着用の上、動きやすい靴や服で)

申し込み…11月8日(月)午前10時から電話・ファクスで同担当(ファクスの場合は氏名、性別、生年月日、住所、電話番号を明記)



一昨年の様子