

私たちは、市民の皆さんの健康応援団「川越市保健推進員」です！



健康づくり支援担当

川越市保健推進員は、地域と行政をつなぐ役割を担うとともに、健康に関する正しい知識を学び健康情報の発信を行うなど、健康づくりのインフルエンサーとして、地域に根ざした活動を行っています。

主な活動

①市民の皆さんと行政の橋渡し

川越市健康づくり支援課と連携して、健康寿命日本一のまちづくりを目指し、「健康かわごえ推進プラン（第2次）」に基づき、「いきいき川越大作戦」を推進しています。

「いきいき川越大作戦」では、「食事」「運動」「健診」を3つの柱として、健康づくりを行っています。

②地域にあった健康づくり

健康づくりを推進するため、各自治会と連携して、地域のイベントやラジオ体操へ参加したり、各地域で健康講座を企画・開催し、健康情報を発信しています。

③市の健康に関する事業に協力

市の介護予防事業に従事し、運営のサポートをするとともに、知識の習得を図っています。また、健康づくりイベントに参加してブースを設け、健康情報を発信しています。

地域で活動する際は、赤いユニフォームを着用しています。見かけましたら、ぜひお声掛けください。



「保健推進員だより」第42号を発行

川越市保健推進員協議会では、市と共同で「保健推進員だより」を発行しました。庁舎案内(本庁舎1階)・総合保健センター・公民館等で配布しています(市ホームページからも確認できます)。

問い合わせ…健康づくり支援担当

川越市健康づくり協力店を募集しています



健康づくり支援担当

市民の健康づくりの推進と意識の向上を目指し、食を通じて健康的な生活を送ることができるよう、「川越市健康づくり協力店」を募集しています。健康づくり協力店になって、市民の健康と一緒にサポートしませんか？

「川越市健康づくり協力店」の指定条件は取り組み内容により異なります。

指定条件…①減塩対策やカリウム増加の取り組み、健康情報の提供など健康づくり支援サービス提供の店(一ツ星)▶②栄養成分表示の店(二ツ星)▶③健康メニュー提供の店(三ツ星)▶④複数のサービスを提供する店(ダイヤモンド)
*対象となる施設は、飲食店及び弁当・惣菜販売店、スーパーマーケット、コンビニエンスストア、事業所給食施設等です。

川越市通所型産後ケア事業

地域保健担当

助産院に通所し、産後のお母さんと赤ちゃんの体調や授乳、おっぱいのケア、沐浴、泣き止まない赤ちゃんの対応などの相談が受けられます。

対象…産後12か月未満の子と母

申し込み…電話で直接、委託助産院

コバトン健康マイレージ アプリ登録講習会



健康づくり支援担当

コバトン健康マイレージのアプリへの登録方法をサポートするとともに、管理栄養士による講話を行います。参加者全員に健康グッズのプレゼントがあります。
時間…午後1時30分～▶午後3時30分～ 対象…18歳以上のスマートフォンをお持ちの方で次のいずれかに該当する方、①コバトン健康マイレージを始めたい方、②コバトン健康マイレージ参加者でアプリへ移行を考えている方 定員…各10人(抽選。申込締切後、案内送付) 経費…無料(通信費は利用者負担) 申し込み…各申込期限までに電話で健康づくり支援担当(市ホームページからも可)

日程	会場	申込期限
1月24日(月)	大東市民センター	1月11日(火)
1月26日(水)	芳野市民センター	
2月22日(火)	名細市民センター	2月 8日(火)
2月24日(木)	福原市民センター	

「休日・夜間診療」「休日当番医」は16ページでお知らせしています


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

保健・健康リンク集

■1月の乳幼児相談(予約制)、12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

■2歳児親子歯科健診

日時…来年1月13日(木)午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…令和元年6月～同年12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、12月17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…来年1月27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、12月17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)

■プレ・パパママスクール

日程…来年1月8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・室内履き・靴袋(ビニール袋等) 申し込み…12月10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)。外れた方には、12月17日(金)までに連絡

■おやつと歯みがき教室

～クリスマスのおやつ～

簡単なおやつ作り、歯みがき指導など。

日時…12月23日(木)午前9時30分～10時45分 ▶午前11時～午後0時45分 対象…年少～年長児と保護者 定員…各4組(抽選) 持ち物…母子健康手帳・エプロン・タオル・歯ブラシ・飲み物 申し込み…12月15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)

■新生児聴覚スクリーニング検査費用を助成

令和3年4月1日以降に初回新生児聴覚スクリーニング検査を受け、かつ検査日に保護者が川越市に住民登録されている場合、検査費用の一部を助成しています。里帰り出産等、委託医療機関以外で検査を受け、検査費用を全額自己負担されている方は、償還払いの申請が必要です。申請期限は、検査を受けた日の翌日から起算して1年以内です。申請方法等、詳しくは市ホームページをご確認ください。

■体力アップ倶楽部

いきいきと暮らすための全3回の教室。体力に自信がない、運動が苦手な方向け。
 日程・会場…①来年1月12日(水)・19日(水)・26日(水)＝ウェスタ川越、②1月17日(月)・31日(月)・2月14日(月)＝総合保健センター、③1月19日(水)・26日(水)・2月9日(水)＝高階市民センター、④1月27日(木)・2月3日(木)・17日(木)＝名細市民センター、⑤1月31日(月)・2月7日(月)・21日(月)＝総合保健センター、⑥2月8日(水)・15日(水)・3月1日(水)＝総合保健センター 時間…①②⑥＝午前10時～11時30分、③④⑤＝午後1時30分～3時 対象…市内在住の65歳以上 定員…各15人程度(抽選) 申し込み…①②③＝12月22日(水)までに、④⑤⑥＝1月12日(水)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、運動が苦手な方向けの全3回の教室。
 日程・会場…①来年1月11日(水)・18日(水)・2月1日(水)＝川越水上公園、②1月14日(金)・21日(金)・2月4日(金)＝すすくかわごえ、時間…①＝午後2時～3時30分、②＝午前10時～11時30分 対象…市内在住の18歳以上 定員…各10人程度(抽選) 申し込み…12月22日(水)までに電話で地域保健担当

■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の食生活

日時…来年1月19日(水)午前10時～11時 会場…すすくかわごえ 対象…市内在住の20歳以上 定員…15人(抽選) 申し込み…1月7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)

■がん検診はお早めに

●個別検診は来年1月31日(月)までに受診してください。

* 個別検診のうち「⑩子宮がん検診」および「⑪乳がん検診」は事前申し込みが必要です。

* 個別検診のうち「⑨胃がん検診(胃内視鏡検査)」の申し込みは終了しました。

●無料クーポン券(子宮がん、乳がん)をお持ちの方は、来年2月28日(月)までに受診してください。

* 医療機関は来年1月以降混雑します。休診日を確認の上、早めに予約・受診してください。

* 申し込み方法や受診方法など詳しくは、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

■委託医療機関の追加

以下の医療機関が追加となりました。

●ウニクス川越予防医療センター・クリニック(新宿町1丁目17-1) ☎220-0220

健康診査(特定健診セットA～C、後期高齢者医療健康診査・人間ドック)、個別検診(胃部エックス線検査・子宮がん・乳がん・大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診・健康増進健康診査)、予防接種(高齢者)、風しん抗体検査・予防接種を実施。

問い合わせ…国民健康保険課 ☎224-6147

■献血にご協力ください

日時…12月27日(月)午前10時～11時45分 ▶午後1時～4時 会場…市役所本庁舎前 問い合わせ…保健総務課 ☎227-5101