

保健 健康

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)	Fax224-2261
■総合保健センター	☎224-8611(代表)	Fax225-1291
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

☎…日時、会…会場、対…対象、定…定員、費…経費、持…持ち物、問…問い合わせ、申…申し込み、ホ…ホームページ
*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。

健診・イベント情報

■9月の乳幼児健診

■10月の乳幼児相談(個別相談のみ要予約)

詳しくは、市☎を確認するかお尋ねください。☎地域保健担当

■育児教室 おやつと歯みがき教室

☎9月27日(水)午前10時~11時30分 対2~3歳の子と保護者 定16組(抽選) ☎母子健康手帳・タオル・歯ブラシ・汚れてもよい服装 ☎9月20日(水)までに電子申請・電話で地域保健担当

■10月のプレ・パパママスクール

☎10月27日(金)(時間は市☎参照) 対妊娠5か月以上で経過良好な初妊婦と夫 定28組(抽選) ☎母子健康手帳・バスタオル・こえどちゃん・筆記用具・スリッパ ☎9月26日(水)までに電子申請・電話で地域保健担当。抽選結果は、10月12日(水)までに連絡

■子育てネットワークの各種サロン

①ファーストサロン(対面またはオンライン)

☎10月2日(月)午前10時~11時30分 会南公民館 対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(第1子に限る) 定10組(抽選)

②産前産後のたまごサロン「妊娠中、出産後に聴きたい“いのちの話”」

☎10月29日(日)午前10時~11時30分 会中央公民館 対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(第1子に限る) 定10組(抽選)

①②の申し込み

①=9月27日(水)までに、②=10月24日(水)までにNPO法人川越子育てネットワークの☎から ☎同ネットワーク ☎080-9779-8181(祝日を除く月~金曜日、午前9時~午後5時)

■妊産婦歯科健診

☎10月19日(木)午後1時~(受付時間は後日通知) 対妊娠5か月以上の妊婦と産後1年未満の産婦 定20人(抽選) ☎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15日(金)(必着)までに電子申請・往復ハガキで健康づくり支援担当

■かんたん! 健康クッキング

~上手な油の使い方クッキング~

☎10月19日(木)午前10時~午後0時30分

対市内在住の18歳以上 定10人(抽選)

費600円 ☎催し名・住所・氏名・生年月日・電話番号を9月29日(金)(必着)までに電子申請・ハガキで健康づくり支援担当

■たのしい食育

~親子で学ぼう幼児のお弁当~

弁当箱に料理を詰めて食事バランスを体験。地域活動栄養士PFCの会と共催。

☎10月5日(木)①午前10時30分~11時30分(受付午前10時15分~)、②午前11時~正午(受付午前10時45分~)

対未就学児と保護者1人 定各5組(抽選) 費600円(親子分昼食代・保険代) ☎9月15日(金)までに電子申請・電話で健康づくり支援担当

■シェイプアップ運動教室

気になるお腹まわりをすっきりさせたい方、運動が苦手な方向けの教室を、夜間に開催します。管理栄養士の講話もあります。

☎10月20日(金)午後7時~8時30分 会ウェスタ川越

対市内在住の18歳以上 定20人程度 ☎10月4日(水)までに電子申請・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1時間15分程度の体力測定会。筋力・バランスなどの体力測定。

☎10月18日(水)①午後1時30分、②午後2時20分(時間の選択不可) 会ウェスタ川越

対市内在住の65歳以上 定30人程度 ☎10月4日(水)までに電子申請・電話で地域保健担当

■「睡眠」と「健康」の知恵袋講座(全2回)

「なかなか眠れない」「眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか? 眠りと健康の意外な関係を紹介します。

☎10月5日(木)・19日(木)午後2時~3時30分 会南古谷公民館

対市内在住の65歳以上(両日参加可能な方) 定先着30人程度 ☎9月4日(月)午前10時から電子申請・電話で地域保健担当

■統合失調症家族教室(全3回)

正しい知識や対応の仕方を学びます。

☎①10月18日(水)=米山クリニックの医師・米山伸彦さんによる「統合失調症の理解と治療」、②25日(水)=西川病院の臨床心理士・片岡修雪さんによる「家族の対応のしかた」、③11月1日(水)=家族同士の座談会「家族のつどい」 ☎午後2時~4時 対市内在住・在勤の統合失調症の方がいる家族 定先着30人 ☎9月6日(水)午前9時から電話・ファクスで保健予防課 ☎227-5102☎227-5108

お知らせ

■結核予防週間

9月24日~30日は結核予防週間です。日本では、年間約12,000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7割が65歳以上の方です。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。☎保健予防課 ☎227-5102

■「命の大切さを伝える」鉄道ポスター展

自殺予防週間(9月10日~16日)

に合わせ、命の大切さや心身の健康についての理解と安全・安心な鉄道

利用を促進するため、市内在学の中高校生によるポスター展を実施します。

☎9月10日(日)~30日(土) 会JR川越駅・東武東上線川越駅・西武新宿線本川越駅等 ☎保健予防課 ☎227-5102

■委託医療機関の終了

以下の医療機関は閉院のため、健診等の取り扱いを終了しました。

●吉田クリニック(砂新田126-1)

☎予防接種担当

*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。

☆高血圧を予防して健康寿命を延ばそう☆

川越市の死因で多い疾患は、右のとおりです。
この順位は全国と同様の結果となっていますが、川越市の死亡原因を埼玉県の結果と比較してみると、川越市は悪性新生物の割合が低いのに、心疾患や脳血管疾患の割合が高くなっています。これらの疾患は血圧が高いことが大きく関係していると言われています。

川越市の死因で多い疾患
1位：悪性新生物(がん)
2位：心疾患
3位：老衰
4位：脳血管疾患
(令和2年厚生労働省人口動態統計)

高血圧を予防し、健康寿命を意識した生活をしてみませんか？

高血圧はなぜよくないの？

血圧が高い状態が続くと、心臓・脳・腎臓などで動脈硬化が進行し、重大な障害が起こりやすくなります。具体的には、以下のとおりです。「血圧が高いと言われるけど、自覚症状がないから大丈夫」と放置していると、ある日突然重大な障害を引き起こすことがあります。

脳の血管障害

- 脳梗塞…脳の血管が詰まる
- 脳出血…脳の血管が破ける

心臓の血管障害

- 心筋梗塞…心臓の血管が完全に詰まる
- 狭心症…心臓の血管が詰まりそうになる

腎臓の血管障害

- 腎不全…腎臓が機能しなくなる
- 腎硬化症…腎臓の血管が細く固くなる

高血圧予防にできること

①自分の状態を知りましょう

- 毎日時間を決めて血圧を測り、記録をつけましょう
- 治療中の方は、自分の判断で、受診や医師に指示された薬をやめないようにしましょう



②運動を取り入れましょう

- ウォーキングなどの有酸素運動をして内臓脂肪を減らしましょう
- 仕事や家事の合間に3分間の運動を3~4回行って、いつもより『+10分の運動』を心掛けましょう
- ➔洗濯物干しや、雑巾がけ、お風呂掃除も筋肉を意識した動作にしたり、曲げ伸ばしを意識したりすることで運動になります。

③食事を見直しましょう

- 減塩を意識しましょう
(麺類の汁は残す、調味料は食材に直接かけずにつける等)
- ➔食塩の成分であるナトリウムは血液に一定の濃度で保たれています。食塩を取り過ぎると、濃度を保つためにナトリウムの濃度を薄めようと血管内の水分を増加させます。その結果、血液量が増えて血圧が上がります。

健康づくり支援課では、高血圧予防に関係する教室を開催しています。詳しくは市のホームページをご確認ください。お気軽にご参加ください!!

休日・夜間診療

事前に電話連絡をしてから受診してください。



	(日)・(祝)・(休)	(月)~(土)
川越市医師会		
夜間休日診療所(内・小)	午前9時~11時	午後8時
小仙波町2丁目53-1	午後1時~3時	~10時
☎222-3330	午後8時~10時	
予防歯科センター(歯)		
*急患のみ	午前9時~	-
三久保町18-3	11時30分	
☎224-3891		

9月の休日当番医

受付時間は、午前9時~午後4時。事前に電話連絡をしてから受診してください。



3日(日)	喜多町整形外科クリニック (喜多町1-22 ☎229-3177)	整外・リハ
10日(日)	岸眼科医院(石原町1丁目10-3 ☎223-1900)	眼
17日(日)	岸野胃腸科クリニック (新宿町1丁目12-19 ☎247-3900)	胃・外・ 内・肛
18日(祝)	さい眼科医院(天沼新田340-6 ☎239-6525)	眼
23日(祝)	はつかり耳鼻咽喉科クリニック (連雀町9-3 ☎227-3756)	耳
24日(日)	康正会病院(山田320-1 ☎223-5711)	内・整外