

# 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)	☎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

☎…日時、☎…会場、☎…対象、☎…定員、☎…経費、☎…持ち物、☎…問い合わせ、☎…申し込み、☎…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

### ■12月の乳幼児健診

### ■1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

### ■1月のプレ・パパママスクール

☎来年1月31日(水)(時間は市☎参照) ☎妊婦5か月以上で経過良好な初妊婦と夫 ☎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(内履き) ☎12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、1月17日(水)までに連絡)

### ■育児教室「おやつと歯みがき教室」

☎12月26日(水)午前10時～11時30分 ☎平成29年4月2日～令和2年4月1日生まれの子と保護者 ☎16組(抽選) ☎母子健康手帳・タオル・歯ブラシ・汚れてもいい服装 ☎12月18日(月)までに電子申請・電話で地域保健担当

### ■妊産婦歯科健診

☎来年1月30日(水)午後1時～(受付時間は後日通知) ☎妊婦5か月以上の妊婦と産後1年未満の産婦 ☎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、12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

### ■産前産後のたまごサロン(第1子に限る)

ぴったりフィット!「抱っことおんぶ」 ☎来年1月21日(日)午前10時～11時30分 ☎中央公民館 ☎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 ☎10組(抽選) ☎1月16日(水)までにNPO法人川越子育てネットワーク☎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)

### ■たのしい食育～親子で学ぼう幼児のお弁当～

地域活動栄養士 PFC の会と共催。お弁当箱に料理を詰めて、食事バランスを体験。 ☎来年1月17日(水)午前10時30分～11時30分(受け付けは午前10時15分から) ☎未就学児と保護者1人 ☎10組(抽選) ☎費600円 ☎12月22日(金)までに電子申請・電話で健康づくり支援担当

### ■2歳児親子歯科健診

フッ素塗布(希望児)や講話など。 ☎来年1月25日(水)午後1時～2時15分(受付時間は後日通知) ☎令和3年5月～11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) ☎40組(抽選) ☎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

### ■よい食生活をすすめるための調理実習

☎☎①来年1月12日(金)=総合保健センター、②1月18日(水)=大東市民センター、③1月22日(日)=北公民館 ☎市内在住の18歳以上 ☎各5人(抽選) ☎700円 ☎催し名・住所・氏名・電話番号・参加希望日を、12月18日(月)(必着)までに往復ハガキで健康づくり支援担当

### ■からだうれしい食事教室

「おなか周りが気になる方へ～メタボリックシンドローム予防～」 ☎来年1月17日(水)午前10時～11時30分 ☎東部地域ふれあいセンター ☎市内在住の18歳以上 ☎先着20人 ☎12月1日(金)午前10時から電子申請・電話で地域保健担当

### ■ときも体力測定会

理学療法士による体力測定会。筋力・バランスなどの体力測定。1時間15分程度。 ☎来年1月17日(水)午後1時30分～▶午後2時20分～(どちらの時間になるかは後日通知) ☎市内在住の65歳以上 ☎各30人(抽選) ☎12月20日(水)までに電子申請・電話で地域保健担当

### ■体力アップ倶楽部

全4回の教室。運動は苦手という方向け。 ☎☎①来年1月10日～2月21日、水曜日(全4回)、午前10時～11時30分=大東公民館、②1月15日～2月19日、月曜日(全4回)、午後2時～3時30分=福原公民館、③1月16日～2月27日、火曜日(全4回)、午後2時～3時30分=農業ふれあいセンター、④1月18日～2月29日、木曜日(全4回)、午前10時～11時30分=ウェスタ川越 ☎市内在住の65歳以上 ☎各20人程度(抽選) ☎12月20日(水)までに電子申請・電話で地域保健担当

### ■シェイプアップ運動教室

初回には管理栄養士の講話もあります。 ☎☎①来年1月12日(金)・19日(金)・2月2日(金)午後2時～3時30分=高階公民館、②1月24日(水)・31日(水)・2月14日(水)午前10時～11時30分=ウェスタ川越 ☎市内在住の18歳以上 ☎各20人程度(抽選) ☎①=12月20日(水)、②=1月10日(水)までに電子申請・電話で地域保健担当

### ■献血にご協力ください

☎12月27日(水)午前10時～11時45分 ▶午後1時～4時 ☎市役所本庁舎前 ☎保健総務課 ☎227-5101

## 川越市健康まつり

12月17日(日)正午～午後3時  
ウェスタ川越 多目的ホール

健康づくり支援担当

健康づくりに関する各種体験・相談等のブースが出展。

### ■体験

脳トレ▶体力測定▶eスポーツ体験▶パパの妊婦体験▶はり・きゅう体験等

### ■親子で参加

折り紙▶紙皿でコマ作り▶おはしで豆つかみ等

### ■医師・歯科医師・薬剤師・栄養士などによる健康相談

### ■展示コーナー

健康じまんポスター、医療画像展示等

### ■成人歯科健診(健康まつりと同時開催)

☎12月17日(日)午後1時～(受付時間は後日通知) ☎市内在住の30歳以上 ☎先着30人 ☎催し名・住所・氏名・電話番号を、12月8日(金)(必着)までに電子申請・ハガキで健康づくり支援担当

### ■ナトリウム比測定(健康まつりと同時開催)

少量の尿で高血圧のリスクをチェック。 ☎12月17日(日)正午～ ☎市内在住の18歳以上 ☎先着50人

\*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。