

教室のご案内		費用…無料 場所…保健センター			
教室名	日 時	内 容	講 師	対 象	申込締切(必着日)
両親教室	7月15日(木) 12:45～16:00	赤ちゃんの健康と病 気について 赤ちゃんの沐浴(実習) 妊娠シミュレーター 体験	医 保 健 師	出産予定月 平成22年10月～12月の夫婦 定員:各コース36組	5月31日(月)
母親教室 ※(3日目の 実習のみ の参加もで きます)	1日目 7月1日(木) 13:00～16:00	妊娠中から産褥期 の過ごし方 妊娠後期の生活	医 保 健 師	出産予定月 平成22年10月 ～12月の妊婦	5月31日(月)
	2日目 7月2日(金) 13:00～16:00	妊産婦の栄養 赤ちゃんの育て方	栄 養 士 保 健 師	定員:48人	
	3日目※実習 7月9日(金) 13:00～16:00	お産の経過と妊婦 体操 赤ちゃんの沐浴	助 産 師 保 健 師 など	※3日目は体を動かします ので主治医に相談の上 参加してください。	
マタニティ ママの歯の 健康教室	7月13日(火) 13:00～15:40	ママと赤ちゃんの 歯の健康教室 歯科健診 ブラッシング指導	歯 科 医 師 歯 科 衛 生 士	出産予定月 平成22年9月～平成23年 1月の妊婦 定員:50人	5月31日(月)
離乳食 講習会	6月22日(火) Aコース10:00～11:10 Bコース11:15～12:25 ※コースは選べません。	離乳食初期の進め 方 試食	栄 養 士	平成22年1月～平成22年 3月生まれの乳児と その保護者 定員:各コース30組	5月18日(火)
かばさんの 歯の教室	6月29日(火) 9:45～12:30	むし歯の話 幼児食とやわ 生活リズム ブラッシング指導	歯 科 医 師 栄 養 士 保 健 師 歯 科 衛 生 士	平成22年1月～3月に市の 1歳6カ月児歯科健康診査を 受診した幼児とその保護者 定員:15組	6月11日(金)
さくらんぼ の会	5月25日(火) 10:00～11:30	多胎児を持つ家族や 多胎妊娠中のかた の交流	保 育 士 保 健 師 など	多胎児とその家族、多胎妊 娠中のかたとその家族 定員:20組(定員になり次第 締め切り)	5月10日(月) ～14日(金) 電話予約

★申し込み・問い合わせ…保健センター

はがきに「6月または7月〇〇教室希望」(母親教室3日目の実習のみ参加希望者は「実習のみ参加」)と記入の上、参加者の氏名(ふりがな)・〒・住所・電話番号・出産予定日または子の名前・生年月日を記入し保健センターへ。申し込み多数の場合は抽選。先着順ではありません(さくらんぼの会を除く)。託児はありません。1つの教室につき、1枚のはがきでお申し込みください。



予 防 接 種

問い合わせ…保健センター

- 法律で定められた子どもの予防接種のうち、ポリオは年に3期、公民館などで集団接種を行っています。それ以外(三種混合、二種混合、BCG、麻しん・風しん、日本脳炎)は個別で行っています。市が委託している医療機関で予約の上、受けてください。費用は無料、実施期間は通年です。
- それぞれの予防接種について、新しく対象となるかたには、詳しい案内と接種の際に必要な予診票を送付しています。送られてきた通知と、市が配布している予防接種の冊子をよく読み、決められた期間内に接種するようにしてください。※日本脳炎予防接種は、厚生労働省からの勧告により平成17年度から積極的勧奨が控えられていましたが、今年度から3歳児を対象として部分的に再開されました。接種可能期間内であれば、今まで通知がなかった場合でも接種できますので、保健センターまで問い合わせください。
- 接種の際には、母子健康手帳、黒のボールペン、体温計、予診票を持参してください。体温は会場です。

■中学1年生、高校3年生相当のかたの麻しん風しん予防接種

平成20年度から5年間、中学1年生と高校3年生相当のかたを対象に、麻しん風しんの予防接種を定期接種(法律で定められた予防接種)として実施しています。これは、2回目の麻しん風しん予防接種を受けることで、より高い予防効果をの得るためのものです。

平成22年度の対象者には3月末に個人通知を郵送しています。接種できる期間は4月1日から平成23年3月31日までです。忘れずに接種しましょう。

■ポリオ(急性灰白髄炎)

対象年齢…生後3カ月～7歳6カ月未満(41日以上の間隔をあけて2回接種) 受付時間…13:30～14:15
※予約不要。受付時間内に会場に直接お越しください。
※当日、母子健康手帳を忘れたかたは接種できません。

5月	実施日	場 所
	6日(木)	神根公民館①(注1)、南平公民館①(注1)、新郷公民館①(注1)
	7日(金)	戸塚公民館①(注2)、青木公民館、芝公民館①(注3)
	11日(火)	戸塚西公民館、青木東公民館
	12日(水)	並木公民館、芝西公民館
	13日(木)	戸塚公民館②(注2)、前川公民館、西公民館①(注3)
	14日(金)	中央ふれあい館①(注3)、上青木公民館、南平公民館②(注1)
	18日(火)	神根西公民館、安行東公民館、芝公民館②(注3)
	19日(水)	神根公民館②(注1)、戸塚公民館③(注2)、芝南公民館
	20日(木)	南平公民館③(注1)、芝園公民館
	21日(金)	中央ふれあい館②(注3)、新郷公民館②(注1)
	25日(火)	戸塚公民館④(注2)、保健センター
	26日(水)	神根公民館③(注1)、新郷公民館③(注1)、西公民館②(注3)

- ◆自動車での来場はご遠慮ください。神根・新郷・西公民館は特に駐車場の混雑が予想されます。中央ふれあい館の駐車場は有料です。
- ◆2日間以上実施する会場は、実施日により該当児が異なります。
- ◆生後6カ月未満で、まだBCGを接種していない乳児は、なるべくBCGを優先して接種してください。次のポリオは9月を予定しています。
- (注1) 新郷・神根・南平公民館
 - ①奇数月(1・3・5・7・9・11月)生まれの乳幼児
 - ②偶数月(2・4・6・8・10・12月)生まれの乳幼児
- (注2) 戸塚公民館
 - ①1・5・9月生まれの乳幼児
 - ②2・6・10月生まれの乳幼児
 - ③3・7・11月生まれの乳幼児
 - ④4・8・12月生まれの乳幼児
- (注3) 芝・西公民館・中央ふれあい館
 - ①奇数月(1・3・5・7・9・11月)生まれの乳幼児
 - ②偶数月(2・4・6・8・10・12月)生まれの乳幼児

健康ひろば

保健センター

☎256-2022 FAX 256-2023

〒332-0026 南町1-9-20

■神根保健ステーション ☎・FAX 297-8300
〒333-0835 道合1421

■芝保健ステーション ☎・FAX 264-3506
〒333-0865 伊刈20

■新郷保健ステーション ☎・FAX 280-1725
〒334-0073 赤井1055

■南平保健ステーション ☎・FAX 225-2724
〒332-0006 末広3-7-21

■戸塚保健ステーション ☎・FAX 298-0271
〒333-0811 戸塚4552

保健衛生課(市民会館内)

☎258-1110

〒332-8601 青木2-1-1

埼玉県川口保健所

☎262-6111

〒333-0842 前川1-11-1

埼玉こどもを虐待から

守る会の電話相談

☎048-835-2699

月～金曜日(祝日を除く) 10:00～16:00

もしもし健康相談

(乳幼児・妊婦・生活習慣病・その他)

☎251-9222

月～金曜日(祝日を除く) 13:00～16:00

おとなの食育講座

～1日で食生活のポイントを学ぶ教室～

日時	内 容	講 師	持 ち 物
6月2日(水) 9:30～13:30	・健康的な生活習慣・簡単な体 生活習慣病の予防について ～バランス食の調理実習と 食会～	保健師 栄養士	筆記用具 エプロン 三角巾 ハンドタオル など

対象…食生活を改善したいと思っている市民のかた

定員…20人(先着順)*5月10日(月)から電話受付

費用…無料 場所…申し込み…保健センター

妊婦健康診査

～委託外医療機関での妊婦健康診査の助成～
委託医療機関以外の医療機関で妊婦健診を受診するかたに、4月健診分から一部助成制度を開始します。6月から申請を受け付ける予定です。未使用の受診票および医療機関の領収書は保管しておいてください。

※県外の医療機関で受診するかたは、受診前に保健センターまで問い合わせください。

問い合わせ…保健センター

健康ひろば

子どもの健康診査・相談

個人通知でお知らせします。詳細は通知をご覧ください。
くだい。届いていない場合はご連絡ください。

5月の対象者(受診票がないと受けられません)

	対 象	方 法
3・4カ月児	平成22年2月生まれ	委託医療機関
10カ月児	平成21年7月生まれ	集 団 (相談)
1歳6カ月児	平成20年11月生まれ	委託医療機関
// 歯科	//	委託歯科医療機関
3歳児	平成18年11月生まれ	集 団 健 診

乳幼児の健康診査は母子保健法に基づき実施しています。子どもの発育発達の確認、疾病や異常などの予防や早期発見など、子どもの健康管理に必要な内容です。特に3歳児健康診査は幼児期の総合的な健診として大切な機会です。医師、歯科医師、歯科衛生士、臨床心理士、栄養士、保育士、保健師、看護師など専門スタッフが実施しています。ぜひ受診し、成長の記録を母子健康手帳に残しましょう。

幼 児 相 談

日時・場所…5月7日(金)・6月4日(金)
9:00～10:00 保健センター

対象…市民で1～6歳の幼児

内容…ことば・発育・発達などの相談

申し込み…保健センター(予約制)

第 21 回 こころの健康講座

「やさしい統合失調症の話」

～症状の理解と対応について～

日時…6月12日(土) 受付13:30～講演14:00～16:00

内容…統合失調症とは? 大切な薬の話

周囲の人は何ができるか? など

講師…川口病院 精神科医 柴田 勲 氏

対象…精神保健福祉に関心のあるかた

場所…中央ふれあい館(講座室1・2)

定員…100人(申し込み不要)

費用…無料

問い合わせ…保健センター

*駐車場(有料)に限りがあります。なるべく

公共の交通機関をご利用ください。

*当日は手話通訳がつかます。

統合失調症家族教室

日時	内容	会場	講師
6月11日(金) 13:30～15:30	本人・家族の声 ～体験談から学ぶ～	保健 センター	当事者 家族のかた
6月12日(土) 13:30～16:00	第21回こころの健康講座と同時間帯 「やさしい統合失調症の話」	中央ふれあい館 (講座室1・2)	川口病院 精神科医 柴田 勲 先生
6月18日(金) 13:30～15:30	回復に役立つ情報 ～医療制度・福祉サービスの活用～	保健 センター	精神保健福祉士 保健師

対象…市内在住で統合失調症の患者さんの

いる家族のかた

費用…無料 定員…先着30人

場所・申し込み…保健センター

成人健康相談

期 日	受付時間	場 所	追加の相談
毎週月曜日・ 5月21日(金)	9:30～11:00	保健センター	栄養(5月24日)
5月14日(金)	9:30～10:30	芝 南 公 民 館	栄養・リハ・歯科・介護

※受付時間内に、直接会場にお越しください。

対象…健康について相談のある市民のかた

内容…血圧測定、検尿、体重・体脂肪(素足で測定)

てい・腹囲測定、各種健康相談

持ち物…健康手帳(持っているかたのみ)

問い合わせ…保健センター

ウエストサイズダウンストーリー序章

～メジャー(巻尺)への挑戦!!～

場所…ニスポーツセンター

費用…無料

対象…64歳以下の市民25人(予約制)

体重が気になるかた、運動習慣がないかた、

医師による運動制限のないかた(過去に受講

したかたは除きます)

託児…10人(先着予約制:申し込み時にお伝

えください)

申込期間…5月10日(月)～6月4日(金)

9:00～17:00

問い合わせ…保健センター成人保健係

日時	内容
6月17日(木) 10:00～12:00	オリエンテーション・体調チェックなど 講義「生活習慣って大切」
6月24日(木) 10:00～12:00	講義「バランス食でサイズダウン」 実践「エクササイズ・呼吸法」
6月29日(火) 10:20～12:30	実践「水中ウォーキング・アクアビクス」
7月 1日(木) 10:00～12:00	実践「ピラティス・ボール運動など」 休養・栄養・運動・実践できる目標を立てよう!
7月15日(木) 10:00～12:00	教室の振り返り「ウエストサイズダウン継続 の秘訣」

※実践は、運動初心者のかたでも、気軽に楽しんで参加できる内容になっています。

乳がんセット(視触診+マンモグラフィ)検診

乳がんセット検診申し込みを各公共施設で

受け付けます。

対象…市に住民登録があり、平成21年度にマン

モグラフィ検査を受けていない40歳以上

の女性(昭和46年4月1日以前に生まれたかた)

申込期間…5月7日(金)～6月15日(火)

申込場所…保健センター、市役所保健衛生課、

各支所、川口駅前行政センター、西川口駅・

蔵駅前芝芝連絡室、各公民館など

検診期間…7月1日(木)～11月30日(火)

自己負担金…900円

※詳細は5月7日から各公共施設に置いてあり

ます「乳がんのセット検診申し込みについ

て」をご覧ください。

歯の健康フェスティバル

日時…6月6日(日) 10:00～12:00(12:30開場)

場所…川口総合文化センター リリア1階

対象…子どもからお年寄りまで

内容…○お口の中のチェックコーナー:口の中

の細菌をチェックしてみませんか? ○子ども

と大人のブラッシング指導コーナー:ブラッシン

グ庄もチェックできます。 ○アトラクション:

劇団ちよっぴ「ベルサイユ歯科物語」

○フッ素体験コーナー:歯の一部分への塗布・

洗口(ぶくぶくうがい)の体験 ○石こう

指型模型づくり ○歯の健康相談コーナー

○健康、栄養、育児などに関する相談

○8020コンクール

※駐車場(有料)に限りがあるため、なるべく

公共の交通機関をご利用ください。

問い合わせ…保健センター

第 8 回 生活習慣病予防講座

運動しながら、家事をしながら、お金も時間

も場所もいらない日常ながら運動 実践編!!

日時…6月19日(土) 13:30～15:30

内容…テレビ出演もしている長野先生と「なが

ら運動」をしましょう!!

講師…日常ながら運動推進協会代表

長野 茂 氏

費用…無料 ※動きやすい服装でお越しください

場所…西公民館 講座室(飯塚2-3-3)

定員…80人(定員になり次第締め切り)

申込期間…5月20日(木)～6月18日(金)

申し込み・問い合わせ…保健センター

平日8:30～17:15

申込方法…電話、Faxでお申し込みください。

パワーアップ教室

「最近体力が落ちてきたなあ…」と感じて

いるかた、体力測定をしてみませんか?

自宅でできる筋トレやストレッチも体験できま

す。2日目だけの参加も可能です。

	日程	内容	定員
1日目	7月7日(水)	体力測定、ストレッチなど	15人
2日目	7月9日(金)	体力測定結果返却、理学療法士の 講義、体操、ストレッチなど	30人

場所・時間…保健センター10:00～12:00

対象…医師から運動制限を受けていない市民

のかた(子ども連れでの参加はご遠慮ください)

申し込み…5月17日(月)9時から電話受付

今 月 の 献 血

期 日	時 間	場 所
5月 5日(木)	9:30～15:30	安行スポーツセンター
5月10日(月)	10:00～16:00	川 口 市 役 所
5月21日(金)	10:00～16:00	JR西川口駅西口
	10:00～16:00	イオンモール川口キャラ
5月26日(水)	13:00～16:00	南 平 公 民 館
5月27日(木)	10:00～12:00	芝 南 公 民 館
	13:30～15:30	芝 北 公 民 館

※川口駅献血ルームでは毎日献血を受け付けています
(10:00～17:30年末年始を除く)。

川口駅献血ルームの問い合わせ…☎0120-353-611