

保健センター鳩ヶ谷分室 ☎048-284-2325 FAX048-284-0052
 南平保健ステーション ☎・FAX048-225-2724
 神根保健ステーション ☎・FAX048-297-8300
 戸塚保健ステーション ☎・FAX048-298-0271

新郷保健ステーション ☎・FAX048-280-1725
 青木保健ステーション ☎・FAX048-256-9711
 芝保健ステーション ☎・FAX048-264-3506
 もしもし健康相談 ☎048-251-9222 13:00~16:00

予防接種

子どもの予防接種

予防接種の目的は、病気の予防と、感染の拡大防止です。

子どもの予防接種は個別接種で行っています。指定医療機関に予約し、接種を受けてください。

新しく対象となるかたには、詳しい案内と接種時に必要な予診票を送付します。案内をよく読み、決められた期間内に接種を受けてください。

高齢者の肺炎球菌感染症定期予防接種

対市に住民登録があり、今までに高齢者肺炎球菌ワクチン(23価肺炎球菌荚膜ポリサツ

カライドワクチン)を受けたことがない①、②のかた

- ①平成29年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になるかた
- ②満60歳以上65歳未満のかたで心臓やじん臓、呼吸器、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に厚生労働省令で定める身体障害者1級程度の障害を有するかた(身体障害者手帳の写し、または医師の診断書が必要)

日平成30年3月31日(出まで)

場指定医療機関(医療機関へ要予約)

¥5,000円(生活保護世帯は無料)

◎対象期間を過ぎると定期接種として接種できません。平成31年度からは65歳のみとな

ります。従って今年度の対象者は、5年後に対象となることはありません。

共通項目

◎ほかの予防接種との間隔

生ワクチンの予防接種を受けてから27日間以上、ほかの不活化ワクチンまたはトキソイドの接種を受けてからは6日間以上間隔を空けて接種してください。

◎副反応

接種後に軽い副反応がみられることがあり、まれに重い副反応がおこることがあります。その場合は、すぐに医師の診察を受けてください。



教室のご案内

¥無料 申保健センター

教室名	場所	日時	内容	講師	対象	申込締切
ウェルカムBaby教室 (母親・両親教室) (2日目のみの参加もできます)	保健センター	1日目 11月6日(月) 13:00~16:00	妊娠後期の過ごし方、分娩の経過 妊産婦の栄養など	助産師、保健師 栄養士	出産予定月 平成30年1月~5月の妊婦 定36組 ※1日目は妊婦のみの参加 2日目は夫婦での参加 妊婦のみでも可	10月6日(金)
		2日目 11月24日(金) 13:00~16:00	赤ちゃんの育て方 沐浴・妊婦疑似体験	保健師など		
マタニティママの 歯の健康教室	鳩ヶ谷庁舎	11月21日(火) 13:00~15:40	ママと赤ちゃんの歯の話 歯科健診 プラッシング指導	歯科医師 歯科衛生士	出産予定月 平成30年1月~5月の妊婦 定30人	10月20日(金)
離乳食講習会	保健センター	11月7日(火)Aコース10:00~11:10 Bコース11:30~12:40 *コースは選べません	離乳食の進め方、試食	栄養士	平成29年5月~7月生まれの乳児と その保護者 定各コース30組	10月18日(火)

はがきに「〇月〇〇教室希望」(ウェルカムBaby教室2日目の実習のみ参加希望者は「実習のみ参加」と記入の上、参加するかたの氏名(ふりがな)、〒、住所、電話番号、出産予定日、または子どもの生年月日を記入し保健センターへ郵送。申込多数の場合は抽選。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。

こころの健康相談(予約制)

精神保健福祉士・保健師によるこころの悩みや病気、ひきこもり、社会復帰などの相談

日9月12日(火)、19日(火)、26日(火)午後 場保健センター ¥無料

第23回 生活習慣病予防講座

おやこで学ぼう! じょうぶな骨をつくる骨(コツ)♪
~ランチクッキング&骨密度測定~

おやこで一緒にじょうぶな骨づくりをはじめませんか?カルシウムたっぷりレシピもお配りします。

日10月21日(土)9:00~13:00 場保健センター

内容…骨密度測定・身体計測、骨の話、親子でランチクッキング、試食

持ち物…エプロン、三角巾、布巾(1枚)、マスク、筆記用具

骨密度測定・身体計測、骨の話、親子でランチクッキング、試食

対市民で小学校低学年と保護者(原則1人)

定24組(先着順)

申9月12日(火)9:00~保健センターへ電話で ¥無料

幼児相談(予約制)

発育・発達・ことばなどの相談

日場 10月24日(火) 9:30~10:30 鳩ヶ谷分室

11月10日(金) 9:00~10:00 保健センター

対1~6歳の幼児



化学物質過敏症

薬品や化学物質に反応して、体調不良が引き起こる状態を言います。症状は、頭痛、めまい、不眠、視力障害などさまざまです。重症になると、家事ができない、仕事や学校に行けないかたもいます。誰もが発症する可能性がある症状です。できるだけ接触する化学物質の量を少なくし、換気や掃除など生活環境を改善することが予防につながります。

ことばのリハビリ教室

言語聴覚士の指導による、失語症者支援のグループ活動です。

内容…血圧測定、歌、近況報告、口の体操、ゲーム、茶話会など

日第4水曜日(予約制) 場鳩ヶ谷庁舎

対市民で、脳卒中・事故の後遺症・脳腫瘍などで、言葉に障がいがあり日常生活に不自由を感じる、おおむね40~64歳のかたと、その家族
※認知症者、医療機関・施設などで言語リハビリテーションを受けているかたは対象外です。※家族だけの参加もできます。申保健センター

「いのち守ろう週間」コーナー

9月10日~16日は自殺予防週間です。自殺予防対策として、こころの健康に関するパネルや関連資料などの展示をします。自身や身近な人のこころの健康づくりに、ぜひお立ち寄りください。

日9月11日(月)~15日(金) 8:30~17:15 場本庁舎 1階ロビー

妊産婦・新生児訪問

赤ちゃんが生まれた全ての家庭を保健師または助産師が訪問しています。赤ちゃんが生まれたらすぐに出生連絡票を保健センターへ提出してください。また、妊婦のかたへも必要に応じて訪問しています。

今月の献血

地区献血会などで献血を実施しています。ご協力をお願いします。

期日	時間	場所
9月4日(月)	13:00~16:00	川口市役所
9月15日(金)	13:00~16:30	ララガーデン川口
9月19日(火)	10:00~16:00	川口総合文化センターリリア
9月21日(木)	14:30~16:30	戸塚環境センター

関献血推進連絡協議会事務局(保健衛生課) ☎048-258-1642

※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)

関川口駅献血ルーム ☎0120-353-611

※エイズ検査は川口保健所で受けることができます。(匿名・無料)

関川口保健所 ☎048-262-6111

ワンポイントアドバイス

アイコス
IQOSだから大丈夫?

川口市立医療センター

さとう まさる
麻酔科 医師 佐藤 優



国際オリンピック委員会は“たばこのないオリンピック”を推奨しており、2020年にむけて日本でも受動喫煙対策が活発化しています。たばこが及ぼす健康への影響も広く知られるようになってきました。

手術の前にも重大な合併症（血圧の上昇や虚血性心疾患の増加、創傷治癒の障害、喀痰の排泄障害、薬の作用の減弱など）を引き起こすことが知られています。手術前には喫煙歴を聴取するのですが、このところ「IQOSなので…」という患者さんが増えてきました。

I Quit Ordinary Smoking. “燃えないたばこ”として2015年9月に発売され、世界10カ国で200万台を売り上げています。加熱式たばこと呼ばれ、本物のたばこの葉が使用されています。最大の特徴は加熱するだけで燃やさないことで、灰や煙が出ませんがIQOSはれっきとしたたばこです。

IQOS摂取後の血液や尿中の有害物質を測定したデータによれば、ニコチンの摂取量は紙たばこ同程度との結果が得られています。米食品医薬品局(FDA)でも「健康リスク低減製品」として認可されませんでした。“IQOSだから大丈夫!とはいかない”ようです。健康に及ぼす影響や受動的な摂取に関するデータはまだ少ないですが、紙たばこから得られているデータから有害性が推察されます。ご自身の健康のためにIQOSの使用について考えてみてください。この文章がその一助となれば幸いです。

すこやか生活習慣

大切なあなたの命は宝物 9月10日～16日は自殺予防週間

●自殺者数の現状

川口市の自殺者数は、98人(平成28年)で自殺死亡率は人口10万人あたり16.5人(全国17.3人、埼玉県17.3人)です。全国的に減ってはいますが、依然として多くのかたが自ら命を絶っています。

※詳しいデータは、市のホームページをご覧ください。

●悩みを抱えた人には

悩みを抱えた人を支援する身近な人(ゲートキーパー)の力が必要です。

- ゲートキーパーの役割
- **気づき** 眠れていない、口数が少なくなったなど、家族や仲間の変化に気づく
 - **声かけ** 悩んでいる人がいたら「どうしたの?」、「何か悩んでいるの?」などと声をかける
 - **傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。まずは話せる環境づくりをし、心配していることを伝え、真剣な態度で聞く
 - **つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す
 - **見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

メンタルヘルスチェックでセルフ・ケアしましょう



いつでも気軽にストレスチェックなどができる「こころの体温計」を導入しています。

▶ <https://fishbowlindex.jp/kawaguchi/>

※利用料無料(通信費は自己負担)



子どもの健康診査(相談)

該当のかたに通知と受診票を送付します。転入されたかたなど、受診票がない場合はご連絡ください。

9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29年 6月生まれ	委託医療機関
	10カ月児	平成28年11月生まれ	集団(相談)
	1歳6カ月児	平成28年 3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26年 3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歳児健康診査は多くの専門的なスタッフで子どもの心身の成長を確認し、子どもに関するさまざまな相談に対応するため集団で行います。ぜひ受けて、子どもの成長の記録を母子健康手帳に残しましょう。

39(Thank You)ヘルスチェック

39歳以下のかたの健康チェックです。

測定…尿、体重、体脂肪、腹囲、血圧、むし歯菌、血糖(簡易)、骨密度

健康相談…保健師、栄養士、歯科衛生士

※禁煙相談も行っています。※医師の診察はありません。

日 10月20日(金)午前 場 南平公民館

対 健診を受ける機会のない39歳以下の市民(昭和53年4月2日以降生まれ、参加は年度内1回)

定 50人程度(予約制)

料 無料 申 9月19日(火)～保健センターへ電話で

ソーシャルクラブ

地域で生活している、社会復帰を目指す精神障害者のグループ活動です。

日 毎週水曜日(月4回)9:30～15:00 場 保健センター

対 市民で、精神科に入院している主に統合失調症のかたで主治医の推薦のあるかた

活動内容…スポーツ、音楽レク、料理など

巡回みんなの保健室 ～成人健康相談～

期 日	場 所	保健以外の相談
毎週月曜日(祝日を除く)	保健センター	栄養(9月11日・10月16日)
9月5日(火)	芝公民館	栄養、介護、歯科
9月21日(木)	青木公民館	栄養、介護
9月22日(金)	戸塚公民館	栄養、介護、歯科
9月28日(木)	神根公民館	栄養、介護、歯科
10月5日(木)	安行公民館	栄養、介護
10月13日(金)	鳩ヶ谷庁舎	栄養、介護、歯科
10月18日(水)	領家公民館	栄養、介護、歯科
10月27日(金)	市役所本庁舎	栄養、介護

受付…9:30～10:30 直接会場にお越しください。(本庁舎は10:30～14:30)

測定…尿、体重、体脂肪、腹囲、血圧、握力(本庁舎は尿と腹囲は実施しません)

健康相談…保健師のほか栄養:栄養士、介護予防:地域包括支援センター、歯科:歯科衛生士※測定だけの利用もできます。※禁煙相談も行っています。※医師の診察はありません。

対 市民 料 無料 持ち物…健康手帳(ないかたは当日交付)

問 保健センター

妊婦健康診査 ～委託外医療機関における妊婦健康診査の助成～

委託契約をしていない国内の医療機関で受けた妊婦健診費用の一部を助成しています。申請期限は、**出産後6カ月以内**です(郵送可)。詳細は市ホームページをご覧ください。

※県外の医療機関で受診するかたは、必ず受診前に委託医療機関かどうか保健センターにお問い合わせください。

小さく生まれた赤ちゃんへ ～未熟児養育医療給付～

入院を要する未熟児に対し、指定医療機関で公費負担による医療給付を行います。

対 指定医療機関に入院した1歳未満の子ども(出生体重が2,000g以下または医師が入院養育を必要と認めた未熟児)

申 出生日から2週間以内に保健センターへ