

健康ひろば

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	12月3日(土) Aコース9:00~11:25 Bコース10:40~13:05 Cコース13:30~15:55 *コースは選べません。	実習中心 「赤ちゃんの沐浴」 など	保健師	出産予定月 平成24年3月~5月の夫婦 定員:各コース36組	10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 12月1日(木) 13:00~16:00	「妊娠中から産後の 過ごし方」	保健師	出産予定月 平成24年3月~5月の妊婦 定員:48人 ※3日目は体を動かすので 主治医に相談の上、参加 してください。	10月31日(月)
	2日目 12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		
	3日目(実習) 12月9日(金) 13:00~16:00	「お産の経過と妊婦 体探」 「赤ちゃんの沐浴」	助産師 保健師 など		
離乳食 講習会	11月29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 保健師	平成23年6月~8月生まれの 乳児とその保護者 定員:各コース30組	10月31日(月)
幼児食 講習会	11月18日(金) 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。	「離乳食から幼児食 への進め方」 試食	栄養士 保健師	平成22年5月~11月生まれ の幼児とその保護者 定員:各コース30組	10月31日(月)
さくらんぼ の会	10月24日(月) 10:00~11:30	双子・三つ子の家族 や多胎妊娠中のか たの交流	保健師 など	双子・三つ子とその家族、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)	10月3日(月) ~7日(金) 電話予約
かばさんの 歯の教室	11月11日(金) 9:45~12:30	むし歯の話 幼児食とおやつ 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23年4月~7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	10月21日(金)

★申し込み・問い合わせ…保健センター

保健センターへの申し込みは、はがきに「〇月〇〇教室希望」(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、郵送してください。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枚のはがきで申し込んでください。



予防接種

問い合わせ…保健センター

高齢者のインフルエンザ予防接種

「平成23年度 高齢者のインフルエンザ予防接種」を読んでから接種を受けてください。
(水色のチラシ。各公民館、各支所、各駅連絡室、保健衛生課、長寿支援課、介護保険課、保健センターに置いてあります。また、市ホームページにも掲載しています。)

●対象者…市民で

- ①満65歳以上のかた
- 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です)

実施期間…10月11日(火)~平成24年1月31日(火)

実施場所…指定の医療機関(医療機関へ要予約)

※10月20日(木)~12月25日(日)の期間は市の指定医療機関以外に、埼玉県内の一部の医療機関でも市の補助による予防接種が可能です。必ず保健センターへ事前に(接種日の10日前まで)ご確認ください。

自己負担…1,000円

(上記対象者のうち、生活保護受給者は、生活保護受給証の写しを医療機関に提出することで自己負担免除となります。)

接種回数…1回のみ

持ち物…健康保険証など年齢の確認できるもの、黒のボールペン、体温計、該当するかたは生活保護受給証、身体障害者手帳の写しなど。

子宮頸がん予防ワクチン

●対象者…中学1年生相当年齢~高校1年生相当年齢の女子(全対象年齢のかたが接種できます。)

●助成実施期間…平成23年3月1日~平成24年3月31日

※来年度以降の助成の継続は未定です。

●ワクチン…平成23年9月15日から、それまで使用されてきたワクチン(商品名:サーバリックス)に加え、新たに認可されたワクチン(商品名:ガーダシル)の接種も助成の対象になりました。

●接種回数…3回

●接種間隔…接種するワクチンによって接種間隔が異なります。

- ・サーバリックスを接種する場合、1回目の接種から、1カ月後に2回目、2回目の接種から5カ月後に3回目の接種を受けます。
 - ・ガーダシルを接種する場合、1回目の接種から、2カ月後に2回目、2回目の接種から4カ月後に3回目の接種を受けます。
- ※1回目に接種したワクチンと異なるワクチンを2回目、3回目に接種することはできません。2回目、3回目の接種は1回目に接種したワクチンと同じものを接種してください。

日本脳炎予防接種

平成23年5月20日に予防接種関係の法令の一部が改正され、日本脳炎の予防接種について平成17年度から21年度までの積極的勧奨の差し控えにより接種の機会を逃してしまわれたかたは、以下のとおり接種を受けることができるようになりました。

●対象者…平成7年6月1日~平成19年4月1日生まれのかた

●接種可能期間…対象者が20歳未満の間。ただし、第2期に相当する接種は対象者が9歳以上20歳未満の間。

※一部の対象者から順次通知を送付していますが、通知がなくても対象者であれば接種できます。

学校行事などで海外へ行かれる 高校2年生相当年齢のかた

平成23年5月20日に予防接種関係の法令の一部が改正され、修学旅行や研修などの学校行事で海外へ行くために接種を受ける必要がある高校2年生相当年齢のかたも、麻しん風しん混合接種(MR)第4期の対象になりました。

●対象者…平成23年度に高校2年生相当年齢のかた
※学校行事での海外渡航の予定のないかたは、高校3年生相当年齢時に接種してください。

●接種可能期間…平成23年5月20日~平成24年3月31日
※高校2年生相当年齢のかたが第4期として麻しん風しん混合ワクチンを接種することができるのは本年度中のみです。

保健センター

〒332-0026 南町1-9-20

☎048-256-2022 FAX048-256-2023

●神根保健ステーション 〒333-0835 道合1421
☎・FAX048-297-8300

●芝保健ステーション 〒333-0865 伊刈20
☎・FAX048-264-3506

●新郷保健ステーション 〒334-0073 赤井1055
☎・FAX048-280-1725

●南平保健ステーション 〒332-0006 末広3-7-21
☎・FAX048-225-2724

●戸塚保健ステーション 〒333-0811 戸塚4552
☎・FAX048-298-0271

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・その他か)

☎048-251-9222 月~金曜日(祝日を除く)
13:00~16:00

妊婦健康診査

~委託外医療機関による

妊婦健康診査の助成~

委託契約をしていない医療機関で受けた妊婦健康診査の一部を助成しています。未使用の受診票・助成券および医療機関の領収書、母子健康手帳、健診結果記録、印鑑、および振込先口座の通帳の写しを持って、出産後6カ月以内に保健センターへ申請してください。詳細は市ホームページでお知らせしています。郵送での申請も可能です。

※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問い合わせてください。

問い合わせ…保健センター

こころの健康相談

日時…10月11日(火)・18日(火)・25日(火)
午後(予約制)

内容…心の悩みや病気、社会復帰、ひきこもりなどの相談

費用…無料

担当…精神保健福祉士・保健師

場所・申し込み…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。届いていない場合はご連絡ください。

10月の対象者(受診票がないと受けられません)

対象	対象	方法
3・4カ月児	平成23年7月生まれ	委託医療機関
10カ月児	平成22年12月生まれ	集団(相談)
1歳6カ月児	平成22年4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20年4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…11月4日(金)・12月2日(金) 9:00~10:00 保健センター

10月18日(火)9:30~10:30 戸塚スポーツセンター

対象…1~6歳の幼児

内容…言葉・発育・発達などの相談

申し込み…保健センター(予約制)

妊産婦・新生児訪問

保健センターでは、妊産婦や新生児の家庭を、保健師や助産師が訪問しています。出生連絡票は、出産後、早めに保健センターへ提出してください。

問い合わせ…保健センター

ソーシャルクラブのご案内

ソーシャルクラブは、地域で生活している、主に慢性期・回復期の統合失調症のかたを対象に行っているグループ活動です。社会復帰の第1歩として参加してみませんか。対象…市民で、精神科に通院している、主に統合失調症のかたで主治医の推薦のあるかた。

日時…毎週水曜日(月4回)9:30~15:00

内容…スポーツ、音楽レク、料理など

場所・問い合わせ…保健センター

訪問歯科健康診査

対象…おおむね65歳以上の寝たきり、またはこれに準ずるかた。

(65歳未満のかたはご相談ください。)

内容…口のなかの衛生状況・入れ歯の使用方法・歯周病・虫歯予防などについての相談。歯科治療の必要性の判断。

費用…無料(ただし、健診のあと必要になった治療は有料です。)

申し込み・問い合わせ…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(祝日を除く)	9:30~10:30	保健センター	栄養(10月24日)リハ(10月31日)栄養(11月21日)
10月13日(木)	9:30~10:30	芝公民館	栄養・歯科・介護
10月20日(木)	9:30~10:30	安行公民館	栄養・歯科・介護
10月27日(木)	9:30~10:30	青木公民館	栄養・歯科・介護
11月2日(水)	9:30~10:30	領家公民館	栄養・歯科・介護
11月10日(木)	9:30~10:30	芝南公民館	栄養・歯科・介護
11月17日(木)	9:30~10:30	青木東公民館	栄養・歯科・介護
11月29日(火)	9:30~10:30	鳩ヶ谷庁舎	栄養

※受付時間内に、直接会場にお越しください

対象…市民で、健康について相談のあるかた

内容…血圧測定、検尿、体重・体脂肪(素足で測定)・腹囲測定、各種健康相談(栄養:栄養士による相談、歯科:歯科衛生士による相談、リハ:理学療法士によるリハビリ相談、介護:地域包括支援センター職員による相談も実施)※禁煙相談も行っています

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

胃がん検診(追加申し込み)

胃がん検診(バリウムを飲みエックス線撮影検査)の追加申し込みです。

対象…市に住民登録があり、40歳以上のかた(昭和47年4月1日以前に生まれたかた)(勤務先などで受診機会のあるかたは対象外)※本年度すでに受診したかたや受診予定のかたは申し込みできません。※以下のかたは検診を受けられません

①腸閉塞またはその疑いがある②バリウム・発泡剤・下剤で発疹などの症状が出たことがある③胃腸の手術を受けたことがある、または治療中④妊娠中または妊娠の可能性のある⑤ペースメーカーを装着している

※症状のあるかたは、検診ではなく医療機関を受診してください。

費用…500円(検診当日)

申し込み…はがきに必要事項(下記①~⑤)を記入し保健センター成人保健係へ郵送(先着150人)①胃がん検診希望②氏名(ふりがな)③生年月日④住所⑤電話番号

※1人につき1枚のはがきで申し込みください。

申込締切…11月10日(木)(消印有効)

検診実施期間…11月~12月(予定)

※最寄りで空きのある会場・日時をご案内します。

問い合わせ…保健センター

ことばのリハビリ教室

対象…市民で、脳梗塞などの後遺症で言葉に障害があり、日常生活に不自由を感じているおおむね40~64歳のかた、およびその家族

申し込み・問い合わせ…保健センター

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・場所	内容	講師	持ち物
10月28日(金) 9:30~13:30 保健センター	・生活習慣病と食事について ・からだがよくなる健康食 ~調理実習と会食~ ・健康的な生活習慣について ~いつでもどこでも簡単 単体操~	栄養士 保健師	筆記用具 エプロン 三角巾 ハンドタオル ふきんなど

対象…市民で、メタボリックシンドロームに関心があり、食生活を改善したいと思っているかた

定員…20人(先着順) 費用…無料

申し込み…保健センター 10月11日(火)から電話受付(平日9:00~17:00)

失語症を語ろう~家族の集い~

脳卒中や事故の後遺症、脳腫瘍などで言葉に障害のある家族がいるかた、言っていることが聞き取れない、気持ちがうまく伝わらないなど苦労されていませんか?

失語症やコミュニケーションのコツを学び、家族同士、日ごろの悩みについて考えましょう。

日時	会場	内容
11月6日(日) 14:00~16:00 受付13:30~	中央ふれあい館 講座室1号・2号	失語症ってどんな病気? コミュニケーションのコツ 家族で失語症を語ろう!

講師…言語聴覚士

対象…市内在住で、失語症者の家族、および関心のあるかた(失語症のご本人をお連れになってもけっこうです。別室でレクリエーションや交流会を行います。)

費用…無料 定員…50人(先着順)

申し込み…保健センター
電話受付中(平日9:00~17:00)

食育教室

~親子で作ろう。野菜を使ったおいしいおやつ~

日時…12月27日(火)13:00~15:30

内容…親子で楽しくおやつを作ってみなで食べよう
見直そう食事や生活リズム

対象…平成17年4月~平成18年3月生まれの子どもとその保護者(定員20組)

費用…無料 場所…保健センター

申し込み…はがきに「12月食育教室希望」と明記の上、保護者と子の氏名(ふりがな)・〒・住所・電話番号、子の生年月日を記入して保健センターへ郵送。11月25日(金)必着。申し込み多数の場合は抽選。

今月の献血

期 日	時 間	場 所
10月7日(金)	10:00~12:00	芝北公民館
	10:00~16:00	JR西川口駅西口
	14:00~16:00	芝園団地商店会広場
10月19日(水)	10:00~12:00	神根東公民館
10月24日(月)	10:00~16:00	イオンモール川口キャラ
10月25日(火)	13:30~15:30	芝南公民館
10月28日(金)	10:00~12:00	横曽根公民館

※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