

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

高齢者のインフルエンザ予防接種

「平成29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。
 (公民館、支所、駅連絡室、市役所1階ロビー、保健衛生課、長寿支援課、介護保険課、保健センターに水色のチラシが置いてあります。また、保健センターのホームページにも掲載しています。)

対 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)

日 1月31日(木)まで
 場 指定医療機関(医療機関へ要予約)
 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。接種日の10日前までに保健センターへ必ずご確認ください。

¥1,000円(生活保護受給者は無料)

※1回のみ

持健康保険証など年齢の確認できるもの、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

高齢者の肺炎球菌感染症定期予防接種

対 市民で、今までに高齢者肺炎球菌ワクチン(23価肺炎球菌英膜ポリサッカライドワクチン)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 3月31日(木)まで

場 指定医療機関(医療機関へ要予約)

¥5,000円(生活保護受給者は無料)

◎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歳のみとなりますので、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。

教室

¥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(必着日)
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 3月1日(木) 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、栄養士 保健師	出産予定日 平成30年5月～9月の妊婦 定 各36組 ※1日目は妊婦のみ ※2日目は夫婦で参加 (妊婦のみの参加可)	2月1日(木)
		2日目 3月9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		
		3月10日(土) ※コースは選べません。 Aコース 9:15～11:25 Bコース10:55～13:05	実習中心 赤ちゃんの沐浴 妊婦疑似体験など	保健師	出産予定日 平成30年5月～9月の夫婦 定 各36組	
マタニティママの 歯の健康教室	保健センター	3月20日(火) 13:00～15:40	ママと赤ちゃんの歯の話 歯科健診 ブラッシング指導	歯科医師 歯科衛生士	出産予定日 平成30年5月～9月の妊婦 定 各30人	2月23日(金)
離乳食講習会		3月13日(火) ※コースは選べません。 Aコース10:00～11:10 Bコース11:30～12:40	離乳食の進め方 試食	栄養士	平成29年9月～11月生まれの乳児と 保護者 定 各30組	2月14日(木)
幼児食講習会		2月9日(金) ※コースは選べません。 Aコース10:00～11:30 Bコース11:00～12:30	離乳食から幼児食への進め方 試食	栄養士	平成28年9月～平成29年2月生まれの 幼児と保護者 定 各30組	1月15日(月)
かばさんの歯 の教室		3月23日(金) ※コースは選べません。 Aコース 9:40～11:40 Bコース10:05～12:05	むし歯の話 幼児期の食事 口腔内チェック 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29年7月～12月に川口市の 1歳6か月歯科健康診査を受診した 幼児と保護者 定 各15組	2月16日(金)
さくらんぼの会		2月5日(月) 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	双子・三つ子とその家族、多胎妊娠中 のかたとその家族 定 20組(先着順)	1月15日(月) ～19日(月) 電話予約

用はがきに「◯月◯◯教室希望」(ウェルカムBaby教室2日目のみ参加希望者は「2日目のみ参加」)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、または子どもの氏名(ふりがな)、生年月日、子どもが歯科健診を受けた日にち(かばさんの歯の教室のみ)を記入し、保健センターへ郵送。(申込多数の場合は抽選。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。

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 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、言葉に障害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。※家族だけの参加も可能です。

申 保健センターへ電話で

しなやか健骨チェック

かかると超音波を当てて骨密度を測定します。※妊娠中のかたも可

内 骨密度測定、結果説明、相談(希望者)※医師による診察はありません。

日 2月16日(金)午後※時間は申し込み後に案内します。

対 18歳以上の市民※下記に該当するかたは申し込みできません。

①現在医療機関で骨粗しょう症の治療を受けているかた

②定期的に検査を受けているかた

③平成29年8月、11月のしなやか健骨チェックに参加したかた

定 140人(先着順) ¥無料 場 保健センター

申 1月11日(木)～19日(金)保健センターへ電話で

アルコール依存症市民公開セミナー

内 アルコール依存症への理解と周囲の対応や回復の話

講師…合川 勇三 氏(埼玉県立精神医療センター 第2精神科医長)

日 2月10日(土)13:30～16:00(受付13:00～)

場 幸栄公民館(2階ホール)

対 精神保健福祉に関心のあるかた

申 不要 定 90人 ¥無料

※駐車場に限りがあるため、公共交通機関をご利用ください。

第44回 こころの健康講座

LGBTの基本とメンタルヘルス～性別の違和感に関する理解～

日 2月24日(土)10:00～12:00(受付9:30～)

場 西公民館(講座室)

講師…塚田 攻 氏(彩の国みなみのクリニック 精神科医)

対 精神保健福祉に関心のあるかた ¥無料 定 100人 申 不要

※駐車場に限りがあるため、公共交通機関をご利用ください。

ワンポイントアドバイス

産後のこころの変化

川口市立医療センター

はや た ま り
新生児集中治療科 早田茉莉



妊娠・出産を経て、女性の生活や体は劇的に変化します。産後の精神的な変化としては、マタニティ・ブルーや産後うつ病などがよく知られています。マタニティ・ブルーは産後の母親の約30%に見られ、さらにその15%前後が産後うつ病を発症します。海外では、周産期のメンタルヘルスのガイドラインを提唱する国や、公的に産後の母体の心身ケアを行う国もあります。日本では、最近「子育て世代包括支援センター」が法定化され、市内でも5カ所に設置されています。妊娠期から子育て期までを途切れることなく支援しようという考え方に基づいています。「嬉しい出産、でも、時々つらいかも」これは誰でも、当たり前に感じる思いです。抱え込まず、みんなでその思いを分かち合っていくことで、これからの私たちの社会はより子育てに柔軟なものになっていくのではないのでしょうか。さて、周囲はどうサポートしていけばよいのでしょうか？

産前産後ケア・子育て支援は、公的・民間いづれもたくさんの種類があります。まず必要なのは、その情報にたどり着くことです。家族や周囲のかたがたは、どうか「頑張りなさい、我慢なさい」ではなく、まずは寄り添い、代わりに情報を探したり、一緒に考えてあげたりしてください。また、頻りに授乳を行うことも、母子ともに健やかであるために不可欠です。可能な範囲で母乳での育児を行うことで、産後うつ病の発症リスクを下げられる可能性があるとの報告もあります。どんな工夫をしているのか、私たち医療者も一緒に悩み、考えていければと思っています。

すこやか生活習慣

肌の手入れ

1月は1年の中で最も気温と湿度が低くなります。人の体は寒さを感じると体温低下を防ぐため、肌の血管を縮めることで血流を減らします。そうすると血行が悪くなり、皮膚のバリア機能が弱まり肌は乾燥しやすくなります。また、湿度が低くなることで、皮膚は乾燥しやすくなり、表面の潤いや柔軟性が低下した脆い状態になっています。

対策

- ①乾燥肌は皮膚のバリア機能を弱めるため、清潔に保つ。
- ②皮脂の喪失やかゆみの誘発を避けるため、熱い湯での入浴や長湯は避ける。
- ③せっけんは低刺激（弱酸性）のものを使用し、よく泡立ててから、こすらずなでるように洗う。
- ④ローションやクリームなどで肌を保湿する。
- ⑤暖房を使用する際は直接風が当たらないようにし、必要に応じて加湿器を使用する。
- ⑥バランスの良い食事を心掛け水分を多めに摂取する。
- ⑦ストレッチやマッサージをして血行を促進する。



普段の生活の中で、ちょっとした気遣いにより皮膚の乾燥を予防することができます。乾燥対策を心掛けていきましょう。

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。

1月の対象者	対象	方法	
(受診票がないと受けられません)	3・4カ月児	平成29年10月生まれ	委託医療機関
	10カ月児	平成29年3月生まれ	集団(相談)
	1歳6カ月児	平成28年7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7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スタッフが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。ぜひ受診し、子どもの成長の記録を母子健康手帳に残しましょう。

幼児相談(予約制)

発育、発達、ことばなどの相談

日場 2月2日(金)、3月2日(金) 9:00~10:00 保健センター
2月6日(火)、3月13日(火) 9:30~10:30 鳩ヶ谷分室

対 1~6歳の幼児



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。

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。

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(1月15日・2月19日)
1月19日(金)	芝園公民館	栄養、介護、歯科
1月23日(火)	芝北公民館	栄養、介護
1月26日(金)	前川公民館	栄養、介護、歯科
2月2日(金)	鳩ヶ谷庁舎	栄養、介護
2月8日(木)	戸塚公民館	栄養、介護、歯科
2月9日(金)	安行スポーツセンター	栄養、介護、歯科
2月23日(金)	南平公民館	栄養、介護、歯科

受付…9:30~10:30 直接会場にお越しください。

測定…尿、体重、体脂肪、腹囲、血圧、握力

相談…保健師、栄養士、歯科衛生士、地域包括職員

対市民 ¥無料 持健康手帳(ないかたは当日交付) 問保健センター

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

こころの健康相談(予約制)

内 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 1月9日(火)、23日(火)、30日(火) 午後 場 保健センター ¥無料

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。

内 スポーツ、音楽レク、料理など

日 毎週水曜日(月4回)9:30~15:00 場 保健センター

対 精神科に入院中の市民で、主治医の推薦がある主に統合失調症のかた