

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、詳しい案内と接種の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。



麻しん風しん予防接種第2期の接種をまだ受けていないかたへ

平成29年度麻しん風しん第2期の定期接種(無料)は、3月31日までです。母子健康手帳の記録を確認の上、未接種のかたは接種可能期間内に早めに接種を受けましょう。

対5歳以上7歳未満のうち、小学校就学前の1年間(平成23年4月2日～平成24年4月1日生)
 日3月31日(出)まで

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(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 4月12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	医師、栄養士 保健師	出産予定月 平成30年6月～10月の妊婦 定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)	3月12日(月)
		2日目 4月20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		4月24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	出産予定月 平成30年6月～10月の妊婦 定30人	3月23日(金)
離乳食講習会	鳩ヶ谷庁舎	4月10日(火) 10:30～11:30	離乳食の進め方	栄養士	平成29年10月～12月生まれの乳児と保護者 定20組	3月9日(金)
	保健センター	4月17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10月～12月生まれの乳児と保護者 定各30組	3月9日(金)

申はがきに「〇月〇〇教室希望」(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。

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
2月 6 日(火)	9:30～11:00	消 防 局
2月22日(木)	10:00～12:00	新 郷 公 民 館
	14:00～16:00	安 行 ス ポー ツ セ ン ター
2月28日(火)	9:30～11:00	領 家 公 民 館
	13:30～16:30	医 療 セ ン ター
3月 1 日(木)	9:30～11:30	芝 富 士 公 民 館

問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)

問川口駅献血ルーム ☎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)

問川口保健所 ☎048-262-6111

第44回 こころの健康講座

内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)10:00～11:30(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

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2月13日(火)、20日(火) 13:30～16:30

場保健センター ¥無料

失語症家族の集い(予約制)

脳卒中・事故の後遺症・脳腫瘍などで言葉に障害があるかたへの対応は、戸惑いや迷いが尽きません。失語症のこと、コミュニケーションのコツ、独りで抱えがちな悩みなど、すぐに生かして前向きになれる教室です。

日2月28日(火)13:30～15:30

場幸栄公民館 2階 講座室1号 講師…言語聴覚士

対市民で、失語症者(認知症者は除く)の家族、

または失語症に関心のあるかた

定40人(先着順) ¥無料

申2月1日(木)～保健センターへ電話で



糖尿病の早期発見はかかりつけ薬局で

指先からごく少量の血液を採取し、15分ほどで結果が分かります。

場市内18薬局(詳細は市ホームページをご覧ください)

対市内在住で40歳以上のかた ¥無料

ワンポイントアドバイス

子宮がん検診

川口市立医療センター

たけ だ のり お
産婦人科 医師 武 田 規 央



女性特有のがんの中に子宮がんがありますが、近年、子宮体がんともいわれる子宮頸がんが増加傾向にあります。

子宮体がんは50～60歳代で診断されることが多く、肥満や高血圧、糖尿病などの基礎疾患がリスクとして知られています。また、昔に比べて妊娠・出産回数が減少したことも一つの要因と言われています。

一方、子宮頸がんは30～40歳代に多く診断されますが、近頃では20～30歳代での診断も増加しています。子宮頸がんは、性交渉によるヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が強く関係しており、世界各国でワクチン接種が推奨されています。また、日本では年間に約16,000人が診断され、約2,500人が亡くなっています。これは、子宮体がんの倍近い数字になります。

どちらのがんも、がん検診で早期に発見できる可能性があります。特に子宮頸がんは、検診の実施による死亡率の減少が明らかになっており、20歳を過ぎたら2年に1回の子宮頸がん検診が勧められています。

市では毎年7月から11月にかけて、比較的少ない自己負担金でがん検診を実施していますので、積極的な利用をお勧めします。(※市の子宮がん検診は、医療センターでは行っておりません。)

なお、月経以外の出血や茶色いおりもの、性交時の痛みや出血などの症状がある場合は、検診を待たずにお近くの産婦人科を必ず受診してください。

すこやか生活習慣

お酒と健康

日本では昔から「酒は百薬の長」ともいわれ、適度の飲酒はストレス解消や疲労回復などプラスの作用をもたらします。しかし、飲みすぎは健康を害する恐れがあるため、お酒を楽しむためには適量飲酒の心掛けが必要です。

■適量飲酒とは？

厚生労働省では節度ある適度な飲酒量を、1日平均でアルコール20gとしています。これはビール中ビン1本、日本酒1合、酎ハイ(5%)350m缶1.5本、ウイスキーダブル1杯などに相当します。

■アルコールで注意したいポイントは？

アルコールの分解には個人差があり、年齢や性別、体調、体質により異なります。女性や高齢者、少量の飲酒で顔面紅潮・頭痛などを起こすかたは、アルコールを分解する能力が低いいため、適度な飲酒量よりも少なくすることをお勧めします。

■おつまみは食べたほうがいいの？

食事により胃の粘膜を守り、アルコールの吸収を遅らせることができます。また、果物や緑茶にはアルコールを分解する成分が含まれているため、二日酔いの朝には、果物や緑茶が効果的といわれています。

■健康を守り楽しく飲酒するためのポイントは？

- ①自分のペースでゆっくりと
- ②食事を取りながら飲む習慣を
- ③飲酒の無理強いはいらない
- ④週に2～3日は休肝日を
- ⑤遅くても夜12時で切り上げる
- ⑥薬と一緒に飲まない

以上のポイントに注意して、適量飲酒で毎日を健康的に過ごしましょう。

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。

2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11月生まれ	委託医療機関
	10カ月児	平成29年4月生まれ	集団(相談)
	1歳6カ月児	平成28年8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8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)

内発育、発達、ことばなどの相談

日場 3月 2日(金) 9:00～10:00 保健センター

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を保健センターへお問い合わせください。



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(2月19日・3月19日)
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)	安行跡・サント	栄養、介護、歯科
2月23日(金)	南平公民館	栄養、介護、歯科
3月 1 日(木)	青木公民館	栄養、介護、歯科
3月 8 日(木)	神根公民館	栄養、介護
3月13日(火)	芝公民館	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



39(Thank You)ヘルスチェック(予約制)

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

※禁煙相談もありますが、医師の診察はありません。

日 3月9日(金) 9:45～12:00

場 鳩ヶ谷庁舎

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(先着順)

¥無料

申 2月5日(月)～保健センターへ電話で

