

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	9月13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 (コースは選択不可、保健センターからご案内します。)	実習中心 赤ちゃんの沐浴など	保健師	出産予定月 平成20年11月~21年1月の夫婦 定員 各コース36組	8月13日(水)
母親教室	1日目 9月4日(木) 13:00~16:00 2日目 9月5日(金) 13:00~16:00 3日目※実習 9月12日(金) 13:00~16:00	妊娠中から産褥期の過ごし方 妊娠後期の生活 妊産婦の栄養 赤ちゃんの育てかた お産の経過と妊婦体操、赤ちゃんの沐浴	医師 保健師 栄養士 保健師 助産師 保健師 など	出産予定月 平成20年12月~平成21年2月の妊婦 定員 48人 ※3日目は体を動かしますので主治医に相談のうえご参加ください。	8月11日(月)
マタニティママの歯の健康教室	9月9日(火) 13:00~15:40	講義「ママと赤ちゃんの歯の健康」 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20年11月~平成21年3月の妊婦 定員 50人	8月12日(火)
離乳食講習会	9月30日(火) Aコース10:00~11:10 Bコース11:15~12:25 (希望のコースに添えないことがあります)	離乳食初期の進め方のお話、試食	栄養士	平成20年4月~6月生まれの乳児とその保護者 定員 各コース30組	8月13日(水)

★申し込み・問い合わせ…保健センター

はがきに「9月〇〇教室〇〇コース希望」(母親教室実習のみ参加希望者は「実習のみ参加」)と明記のうえ、参加するかたの氏名(ふりがな)、生年月日、〒、住所、電話番号、出産予定日または子の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。抽選結果は教室開催日1週間前までに通知します。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みください。※両親教室のコースは選択できません。保健センターからご案内します。

結核・肺がん検診

期日	場所
9月10日(水)	神根公民館

受付時間…男性13:30~14:00
女性14:00~14:30

※受付時間内に、直接会場にお越しください。

対象…40歳以上で川口市に住民登録のあるかた

※職場で健康診断を受けられるかたは対象外です。

※受診は年度1回です。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。

内容…胸部エックス線撮影(問診で肺がんハイリスク者のみ喀痰検査の対象)

費用…無料(喀痰検査を受けるかたは容器代300円)

問い合わせ…保健センター

39(Thank You)ヘルスチェック

39歳以下のかたの健康チェックを実施します。

日時…9月30日(火)午前・午後(予約制)

対象…健診を受ける機会のない39歳以下の市民(昭和44年4月2日以降に生まれたかた)

内容…骨密度測定、簡易血糖検査、身長・体重・体脂肪・腹囲測定、検尿、血圧測定ほか

保健師、栄養士、歯科衛生士による健康相談

費用…無料 場所…芝公民館

定員…先着50人※8月5日(火)9時から受付
申し込み・問い合わせ…保健センター

成人健康相談

日程・受付時間…下記の通り

日程	受付時間	場所	追加の相談
毎週月・金曜日	9:30~11:00	保健センター	リハ(8月8日) 栄養(8月18日) 栄養(9月22日)
8月6日(水)	9:30~10:30	領家公民館	栄養
8月19日(火)	9:30~10:30	芝公民館	栄養
9月2日(火)	9:30~10:30	戸塚西公民館	栄養・歯科
9月4日(木)	9:30~10:30	朝日公民館	栄養・リハ・歯科
9月10日(水)	13:30~14:30	神根公民館	栄養・歯科
9月11日(木)	9:30~10:30	芝北公民館	
9月18日(木)	9:30~10:30	芝西公民館	栄養

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、体脂肪(素手で測定)・腹囲・体重測定、各種健康相談

※禁煙相談も行っています。

持ち物…健康手帳(持っていないかたはその場で発行します)

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

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

健康 ひろば

Health Care Community

保健センター

☎256-2022 FAX256-2023
〒332-0026 南町1-9-20

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

●芝保健ステーション ☎264-3506
〒333-0865 伊刈20

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

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

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

保健衛生課(市民会館内)

☎258-1110(代)
〒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)

「うつ病家族教室」

日時	内容	講師
9月1日(月) 13:30~16:00	うつ病の理解 ~病気の症状・経過・治療~	精神科医
9月8日(月) 13:30~16:00	回復に役立つ情報 ~医療制度・福祉サービスの活用~	精神保健福祉士
9月16日(火) 13:30~16:00	本人・家族の声 ~体験談から学ぶ~	当事者 家族のかた
9月22日(月) 13:30~16:00	家族の対応 ~治療、再発防止のための関わり~	精神保健福祉士 保健師

対象…市内在住でうつ病患者さんがいる家族のかた

定員…先着30人(4日間参加できるかた優先)

場所…申し込み…保健センター

予防接種

○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回、公民館などの会場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)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うえ、受けてください。費用は無料、実施期間は通年です。

○接種の際には、母子健康手帳、黒のボールペン、体温計、予防票を持参してください。体温は会場で計ります。

○接種を行う前に予防診を行いますので、心配なことがある場合は医師に相談してください。また接種前に接種の意思を確認しますので、乳幼児・児童は必ず、中学生以上も原則として保護者同伴でお越しください。

○生ワクチン(ポリオ、麻しん、BCG、風しん、おたふくかぜ、水ぼうそう、麻しん風しん混合)の予防接種をしてから27日間以上、その他の予防接種をしてから6日間以上の間隔をあけて、次の予防接種を受けてください。

予防接種は計画的に受けましょう

予防接種を受けるうえで、決められた順番はありません。それぞれの予防接種の対象年齢や間隔を考慮して、上手に接種計画を立てましょう。どう受けていけばいいかわからない場合は、かかりつけの病院や保健センターにご相談ください。

なお、9月にポリオの予防接種が実施されますが、なるべくBCGと三種混合を優先して接種するようにしましょう。特にBCGは、無料で受けられる期間が生後6か月未満と短いのでご注意ください。

問い合わせ…保健センター

ポリオ(急性灰白髄炎)

対象…生後3か月～7歳6か月未満の乳幼児(41日以上の間隔をあけて2回接種)

受付時間…13:30～14:15

※予約不要ですので、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。

9月

実施日	実施場所
2日(火)	青木東公民館、新郷公民館①(注1)、戸塚西公民館
3日(水)	西川口公民館、神根公民館①(注1)、芝西公民館
4日(木)	南平公民館①(注1)、戸塚公民館①(注2)
5日(金)	芝公民館①(注3)、中央ふれあい館①(注3)、芝南公民館
9日(日)	芝北公民館、安行東公民館、戸塚公民館②(注2)
10日(水)	西公民館①(注3)、芝園公民館、前川公民館
11日(木)	新郷公民館②(注1)、前川南公民館、神根公民館②(注1)
12日(金)	戸塚公民館③(注2)、南平公民館②(注1)、上青木公民館
17日(水)	青木公民館、新郷公民館③(注1)、朝日公民館
18日(木)	芝公民館②(注3)、西公民館②(注3)、神根公民館③(注1)
19日(金)	中央ふれあい館②(注3)、戸塚公民館④(注2)、南平公民館③(注1)
25日(日)	保健センター、並木公民館

◆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。

◆今回のポリオは平成21年1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
- ③①または②の日程で接種できなかった乳幼児

(注2) 戸塚公民館

- ①1・5・9月生まれ乳幼児
- ②2・6・10月生まれ乳幼児
- ③3・7・11月生まれ乳幼児
- ④4・8・12月生まれ乳幼児

(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

さわやか健康セミナー

(食生活改善推進員養成講座)

日時	内容 / 講師
9月 3日(水) 10:00～12:00	☆ 開講式 ◇ オリエンテーション ◇ 講義「めざせ!! 歯の長寿」 (保健衛生課・歯科衛生士)
9月10日(水) 13:30～15:30	◇ 講義「メタボリックシンドロームってなに?」 「血流速度測定」 (保健師)
9月17日(水) 10:00～13:00	◇ 調理実習「献立レッスン/お勤めします!」 「低カロリー料理」 (管理栄養士)
9月24日(水) 10:00～12:00	◇ 講義・実技 「無理なく楽しく暮らしに運動」 (運動指導士)
10月 1日(水) 10:00～12:00	◇ 講義「健康はあなたが作る!」 (医師)
10月 8日(水) 13:30～15:30	◇ 講義「組織活動のすすめ方」 ◇ 講義「老化・転倒・関節痛等の予防について」 (管理栄養士・理学療法士)
10月15日(水) 10:00～13:00	◇ 調理実習「メタボ予防の食事/良い油・悪い脂」 (管理栄養士)
10月22日(水) 10:00～12:00	◇ 講義「在宅介護について」 (介護福祉士)
10月29日(水) 13:30～15:30	◇ 講義「わかりやすい健診についての話/上手なストレスとの付き合い方」 ◇ 講話「仲間づくり・健康づくり」 ☆ 閉講式 (保健師・川口市食生活改善推進員協議会会長・保健衛生課)

場所…上青木公民館

※公共の交通機関をご利用ください。

対象…健康・ボランティア活動に関心のある

女性(定員40人) 費用…無料

申し込み…8月4日(月)から保健衛生課へ

電話予約(先着順)

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!!～

生活習慣病予防・肥満予防を目的とした運動の教室です。

場所…新郷スポーツセンター・新郷南公民館

対象…30～64歳の市民のかた 定員30人

(全日程参加できるかた)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 費用…無料

申し込み…保健センター成人保健係へ電話予約

8月11日(月)～29日(金) 平日8:30～17:15

スタッフ…健康運動指導士・保健師・管理栄養士など

日時	内容
9月 4日(木) 13:00～15:00	エクササイズ入門編
9月 9日(火) 13:00～14:30	水中ウォーキング体験…希望者
9月11日(木) 13:00～15:00	エクササイズ1・食生活について
9月16日(火) 13:00～14:30	水中ウォーキング体験…希望者
9月18日(木) 13:00～15:00	エクササイズ2
9月25日(木) 13:00～15:00	エクササイズ3 まとめ

*エクササイズは、ピラティス・ボール運動など、家でも続けられる楽しいプログラムを考えています。お楽しみに!

多胎の会

多胎児をもつ家族や多胎妊娠中のかたの交流の場です。

日時…8月26日(火) 場所…保健センター

時間…10:00～11:30

対象…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 費用…無料

申し込み…8月11日(月)9:00から保健センターへ電話予約(先着順)

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連絡ください。

8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か月児	平成20年5月生まれ	委託医療機関
10か月児	平成19年10月生まれ	集団(相談)
1歳6か月児	平成19年2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17年2月生まれ	集団健診

幼児相談

日時…8月1日(金)・9月5日(金)

9:00～10:00 保健センター

対象…1～6歳の幼児

内容…ことば・発育・発達などの相談

場所・申し込み…保健センター

妊産婦・新生児訪問

保健センターでは、妊産婦や新生児のお宅を、保健師や助産師が必要に応じて訪問しています。出生連絡票は、出産後早めに保健センターに提出してください。

問い合わせ…保健センター

ことばのリハビリ教室

対象…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64歳までのかた、およびその家族(医療機関などで言語訓練中のかたは除きます)

申し込み・問い合わせ…保健センター

妊婦一般健康診査のお知らせ

平成20年4月から公費負担が2回から5回に拡充されました。妊娠届時に、母子健康手帳の交付とともに妊婦一般健康診査の受診票5回分とHIV抗体検査受診票をお渡します。また、出産予定日35歳以上のかたには超音波検査の受診票(1回分)を母子手帳交付の翌月に郵送します。転入されたかたは前市区町村の受診票は使えませんので、改めて川口市の受診票の交付を受けてください。妊婦健康診査は母体の健康と赤ちゃんの健全な発育のためにとっても大切です。必ず受診しましょう。

問い合わせ…保健センター

こころの健康相談

日時…8月5日(火)・19日(火)・26日(火)

午後(予約制)

内容…心の悩みや心の病の相談、社会復帰や

地域生活の支援

担当…精神保健福祉士・保健師 費用…無料

場所・申し込み…保健センター

今月の献血

期日	時間	場所
8月 6日(水)	10:00～16:00	イオンモール川口キャラ
8月10日(日)	10:00～15:00	オートレース場
8月12日(火)	10:00～12:00	朝日東公民館
8月12日(火)	13:30～15:30	領家公民館
8月14日(木)	13:00～14:00	芝富士公民館
8月18日(月)	10:00～16:00	市役所ロビー
8月19日(火)	14:00～16:30	川口市立医療センター
8月19日(火)	10:00～12:00	芝西公民館
8月22日(金)	10:00～12:00	根岸公民館
8月22日(金)	10:00～12:00	戸塚公民館
8月27日(水)	13:30～16:00	川口保健所
9月 2日(火)	10:00～15:30	西川口公民館