

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	6月20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。 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21年8月~11月の夫婦 定員 各コース36組	5月20日(水)
母親教室	1日 6月4日(木) 13:00~16:00	①妊娠中から産褥期の 過ごし方 ②妊娠後期の生活 について	①医師または 助産師 ②保健師	出産予定月 平成21年9月~11月の妊婦 定員 48人	5月13日(水)
※(3日目の 実習のみ の参加も できます)	2日 6月5日(金) 13:00~16:00	①妊婦の栄養 ②赤ちゃんの育てか た	①栄養士 ②保健師	※3日目は体を動かします ので主治医に相談の上 参加ください。	
	3日目*実習 6月12日(金) 13:00~16:00	①お産の経過と妊婦 体操 ②赤ちゃんの沐浴	①助産師 ②保健師 など		
マタニティ ママの歯の 健康教室	6月16日(火) 13:00~15:40	①「ママと赤ちゃん の歯の健康」、 歯科健診 ②ブラッシング指導	①歯科医師 ②歯科衛生 士	出産予定月 平成21年8月~12月の妊婦 定員 50人	5月20日(水)
離乳食 講習会	6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21年1月~3月生まれの 乳児とその保護者 定員 各コース30組	5月18日(月)

★申し込み・問い合わせ…保健センター

はがきに「6月〇〇教室〇コース希望」(母親教室実習のみ参加希望者は「実習のみ参加」と記入の上、参加者の氏名(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。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。

予防接種

問い合わせ…保健センター

○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期、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上、受けてください。費用は無料、実施期間は通年です。

○それぞれの予防接種について、新しく対象となるかたには、詳しい案内と接種の際に必要な予診票を送付しています。送られてきた通知と、市が配布している予防接種の冊子をよく読み、決められた期間内に接種してください。

○接種の際には、母子健康手帳、黒のボールペン、体温計、予診票を持参ください。体温は会場で測ります。

■中学1年生、高校3年生相当のかたへの麻しん風しん予防接種について

平成20年度から5年間、中学1年生と高校3年生相当のかたを対象に麻しん風しんの予防接種を定期接種(法律で定められた予防接種)として実施しています。これは、2回目の麻しん風しん予防接種を受けることで、より高い予防効果を得るためのものです。平成21年度の対象者には3月末に個人通知を郵送しています。接種できる期間は4月1日から来年の3月31日までです。忘れずに受けるようにしましょう。

■ポリオ(急性灰白髄炎)

対象…生後3カ月~7歳6カ月未満の乳幼児(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、受付時間内に直接会場にお越しください。
※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
7日(木)	神根公民館①(注1)、南平公民館①(注1)
8日(金)	戸塚公民館①(注2)、中央ふれあい館①(注3)、青木公民館
12日(火)	戸塚西公民館、芝公民館①(注3)、新郷公民館①(注1)
13日(水)	西公民館①(注3)、青木東公民館、芝南公民館
14日(木)	戸塚公民館②(注2)、神根公民館②(注1)
15日(金)	南平公民館②(注1)、上青木公民館
19日(火)	戸塚公民館③(注2)、安行東公民館、芝園公民館
20日(水)	新郷公民館②(注1)、前川公民館、並木公民館
21日(木)	南平公民館③(注1)、西公民館②(注3)、神根公民館③(注1)
22日(金)	保健センター、芝北公民館
26日(火)	新郷公民館③(注1)、芝公民館②(注3)、中央ふれあい館②(注3)
27日(水)	戸塚公民館④(注2)、芝西公民館

◇自動車での来場はご遠慮ください。神根・新郷・西・芝北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の混雑は有料です。◇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。

◇お父さんが生後6カ月未満で、まだBCGを接種していない場合は、なるべくBCGを優先して接種してください。次回のポリオは9月を予定しています。(注1)神根公民館・南平公民館・新郷公民館
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月生まれの乳幼児
②2・6・10月生まれの乳幼児
③3・7・11月生まれの乳幼児
④4・8・12月生まれの乳幼児

(注3)中央ふれあい館・芝公民館・西公民館
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

健康ひろば

保健センター

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

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

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

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

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

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

保健衛生課(市民会館内)

☎258-1110
〒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・そのほか)
☎251-9222 月~金曜日(祝日を除く) 13:00~16:00

こころの健康相談

日時…5月12日(火)・19日(火)・26日(火)
午後(予約制)

内容…心の悩み、病気、社会復帰などの相談。
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
5月5日(祝)	9:30~15:30	安行スポーツセンター
5月19日(火)	10:00~16:00	イオンモール川口キャラ
5月21日(木)	10:00~16:00	西川口駅西口
5月26日(火)	10:00~15:30	南平公民館
5月27日(水)	10:00~12:00	芝南公民館
	13:30~15:30	芝北公民館

※なお、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…☎0120-353-6111

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。

5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21年2月生まれ	委託医療機関
10カ月児	平成20年7月生まれ	集団(相談)
1歳6カ月児	平成19年11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11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に依頼して実施しています。ぜひ受けましょう。

幼児相談

日時・場所…5月8日(金)・6月5日(金)
9:00~10:00 保健センター
対象…1~6歳の幼児 **費用**…無料
内容…ことば・発育・発達などの相談。
申し込み…保健センター電話予約

乳がんセット検診申し込みについて

対象…川口市に住居登録のある40歳以上の女性(年齢は平成22年3月31日現在)
申し込み期間…5月8日(金)~27日(水)
申し込み場所…市役所保健衛生課、保健センター、各支所、川口駅前行政センター、西川口駅・蕨駅前芝連絡室、各公民館など
検診期間…7月1日(水)~11月30日(月)
自己負担金…900円(検診時支払い)
検診機関は、希望があれば申込時に記入してください。日時については、検診案内はがきで通知します。
※セット検診は、2年に1回の受診です。
※その他個別のがん検診については、保健センターからのお知らせ(7月発行)をご覧ください。

さくらんぼの会(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…5月22日(金) 10:00~11:30
場所…保健センター
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…先着20組 **費用**…無料
申し込み…保健センター電話予約
※申込期間 5月11日(月)~15日(金)

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!!~
メタボリックシンドローム予防・解消を目的とした運動プログラム中心の教室です。

場所…西スポーツセンター
対象…30~64歳の市民25人(予約制)
体重が気になるかた、運動習慣がないかた、運動初心者のかた(医師による運動制限のないかた、特定保健指導の対象者、過去に受講したかたは除きます。)
講師…健康運動指導士・保健師・栄養士など
託児…10人(先着予約制 申し込み時に希望をお伝えください。) **費用**…無料
申し込み…保健センター成人保健係へ
電話予約 5月8日(金)~5月22日(金) 9:00~

日時	内容
5月28日(木) 10:00~12:00	自分を知ろう(身体計測など)オリエンテーション・休養の取り方
6月4日(木) 10:00~12:00	自分にぴったり食事量
6月11日(木) 13:00~15:30	おうちで簡単エクササイズ 1カ月の目標を立てよう
6月16日(火) 11:30~13:00	水中運動体験1…希望者
6月25日(木) 13:00~15:00	エクササイズ
6月30日(火) 11:30~13:00	水中運動体験2…希望者
7月2日(木) 10:00~11:30	1カ月の成果を見てみよう(身体計測など)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です。お楽しみに!

結核・肺がん検診

期日	場所	受付時間
5月の検診日は、ありません。		
6月12日(金)	青木東公民館	男性 13:30~14:00
6月16日(火)	芝公民館	女性 14:00~14:30
6月17日(水)	神根公民館	
6月23日(火)	根岸公民館	

※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。詳細は6月号でお知らせします。

妊婦一般健康診査の公費負担拡充のお知らせ

市では、すこやかな妊娠出産のために平成21年4月から妊婦健康診査の公費負担回数を14回に拡充しました。また、超音波検査が4回分(妊娠後期に使用)公費負担になります。妊娠届出時に、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回分と子宮頸がん検査受診票・HIV抗体検査受診票・超音波検査受診票4回分、助成券9回分をお渡しします。
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
※妊娠届出書は、市ホームページからダウンロードできます。

成人健康相談

日程	受付時間	場所	追加の相談
毎週月曜日 5月15日(金) 6月19日(金)	9:30~11:00	保健センター	栄養(5月25日) 栄養(6月15日)
5月14日(木)	9:30~10:30	芝南公民館	栄養・歯科
6月12日(金)	13:30~14:30	青木東公民館	栄養・リハ・歯科
6月16日(火)	13:30~14:30	芝公民館	栄養
6月18日(木)	9:30~10:30	前川公民館	
6月23日(火)	13:30~14:30	根岸公民館	栄養・リハ
6月26日(金)	13:30~14:30	旭(市立)公民館	栄養・歯科

※受付時間内に、直接会場にお越しください。
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(素足で測定)・腹囲・体重測定、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を実施)
※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
※保健センターの成人健康相談は、5月から毎週月曜日と第3金曜日になります。

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	内容	講師
6月19日(金) 9:30~13:30	「簡単にヘルシーなお昼ごはん」 ~調理実習と討食~ ・健康的な生活習慣について ・食品選びのポイント	栄養士 保健師

対象…メタボリックシンドロームに関心のあるかた、食生活を改善したいと思っているかた
費用…無料 **定員**…20人(先着順)
場所・申し込み…保健センター
持ち物…筆記用具、エプロン・三角巾・ハンドタオル ※5月11日(月)から受け付け

歯の健康フェスティバル

日時…6月7日(日) 10:00~12:00 (12:30閉場)
場所…リリア1階(展示ホール、催し広場)
内容…◎お口の中のチェック◎子どもと大人のブラッシング指導◎アトラクション…劇団ちよっぴ「ベルサイユ歯科物語」◎フッ素体験…歯の一部分への塗布・洗口(ぶくぶくが洗い)の体験※健診は行いません。◎石こう指型模型づくり◎歯の健康相談◎健康、栄養、育児などに関する相談◎8020コンクール…歯科医師による歯科健診、相談を行います。※80歳以上(平成21年6月1日現在)のかたで自分の歯が20本以上あるかた。対象のかたは事前に保健センターまで申し込みください。※駐車場(有料)に限りがあるため、ほかの交通機関をご利用ください。
問い合わせ…保健センター