

教室のご案内

教室名	日 時	内 容	講師	対 象	申込締切(必着日)
両親教室	11月20日(金) 12:45～16:00	①講義「赤ちゃんの健康と病気について」 ②実習「赤ちゃんの沐浴」など	①医師 ②保健師 など	出産予定月 平成22年2月～4月の夫婦 定員 36組	10月21日(水)
母親教室 ※(3日目の実習のみ参加可)	1日目 11月5日(木) 13:00～16:00 2日目 11月6日(金) 13:00～16:00 3日目※実習 11月13日(金) 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妊娠婦の栄養 ②赤ちゃんの育て方 ①お産の経過と妊婦体操 ②赤ちゃんの沐浴	①医師 ②保健師 ①栄養士 ②保健師 ①助産師 ②保健師 など	出産予定月 平成22年2月～4月の妊婦 (家族の参加も可) 定員 48人 ※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。	10月13日(火)
マタニティ ママの歯の健康教室	11月24日(火) 13:00～15:40 ※12月の実施はありません。	①講義「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22年1月～5月の妊婦 定員 50人	10月20日(火)
離乳食講習会	11月17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19日(月)
かばさんの 歯の教室	10月30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21年5月～8月に川口市の 1歳6か月歯科健康診査を 受診した幼児とその保護者 定員 15組	10月16日(金)
幼児食 講習会	11月11日(水) Aコース10:00～11:30 Bコース11:30～12:30 (希望のコースに添え ないことがあります。)	幼児食のお話、試食	栄 養 士	平成19年12月～平成20年 11月生まれの幼児と その保護者 定員 各コース25組	10月16日(金)

★申し込み・問い合わせ…保健センター

はがきに「10月または11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。

○子ども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防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するようにしてください。

○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、そのほか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。

高齢者のインフルエンザ予防接種

「平成21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。公民館、支所、駅連絡室、市役所保健衛生課、長寿支援課、介護保険課、保健センター、各たたら荘においてあります。保健センターのホームページでもご覧いただけます。)

対象者…川口市民で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…平成21年10月1日～平成22年1月31日

実施場所…指定の医療機関(医療機関へ要予約)

※10月20日～12月25日の期間は川口・鳩ヶ谷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。保健センターへ事前に(接種日の10日前まで)必ずご確認ください。

個人負担…1,000円(上記対象者のうち、生活保護世帯のかたは無料。医療機関にて生活保護受給者証を提示することで、自己負担免除となります。生活保護を受けているかたでも上記対象者に当てはまらない場合、全額自己負担となりますのでご注意ください。接種料金は医療機関によって異なります) 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、生活保護受給者証、身体障害者手帳の写しなど。

※新型インフルエンザの予防接種ではありません。

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、おおむね40～64歳の市民のかた、およびその家族

申し込み・問い合わせ…保健センター

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に提出してください。

問い合わせ…保健センター

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・その他)

☎251-9222

月～金曜日(祝日を除く)

13:00～16:00

新型インフルエンザなどの感染拡大防止にご協力

現在、新型インフルエンザの感染者が増加しています。感染拡大を防止するため、日ごろから体調管理を心がけ、具合の悪いときは、不用な外出を避け、健診や予防接種の受診を控えるほか、早めに医療機関に相談、受診するなど、ご協力をお願いします。

親子で作ろう～野菜を使ったおいしいおやつ～

日時…平成22年1月6日(水) 13:00～15:30

費用…無料 場所…保健センター

対象…平成15年4月～平成16年3月生まれ

の子どもとその保護者(市民) 定員…20組

内容…親子でおいしいおやつを作って楽しく食べよう。

申し込み…はがきに「1月食育教室希望」と

明記の上、保護者の子の氏名(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。12月10日(木)必着。申

し込み多数の場合は抽選。結果は通知します。

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	方 法
3・4カ月児	平成21年7月生まれ	委託医療機関
10カ月児	平成20年12月生まれ	集 団 (相談)
1歳6カ月児	平成20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18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に依頼して実施しています。ぜひ受診しましょう。

幼 児 相 談

日時・場所…10月2日(金)・11月6日(金)

9:00~10:00 保健センター

10月20日(火)

9:30~10:30 戸塚スポーツセンター

対象…1~6歳の幼児(市民)

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

こころの健康相談

日時…10月13日(火)・20日(火)・27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。

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

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。ご自身の健康管理にぜひお役立てください。(医師による診察はありません)

日時…12月1日(火)午前・午後(予約制)

対象…健診を受ける機会のない39歳以下の市民のかた(昭和45年4月2日以降に生まれたかた) ※参加は年度1回です

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、保健師・栄養士・歯科衛生士による健康相談など

定員…先着100人

費用…無料

受付期間…10月19日(月)~26日(月)

場所・申し込み・問い合わせ…保健センター

結核・肺がん検診

期 日	場 所	受付時間
10月1日(木)	安 行 公 民 館	男性 13:30~14:00 女性 14:00~14:30
10月2日(金)	神 根 公 民 館	
10月6日(火)	芝 公 民 館	
10月29日(木)	青 木 公 民 館	
11月16日(月)	保健センター	
11月19日(木)	戸 塚 公 民 館	
11月26日(木)	南 平 公 民 館	

※受付時間内に、直接会場にお越しください。

対象…川口市に住民登録がある40歳以上のかた

※勤務先などで受診可能なかたは対象外です。

※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)

※検診結果通知は、2カ月ほどかかります。

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

パワーアップ講座 (1日コース)

腰痛・膝痛や、転倒・骨折を予防することで、活動的な生活を維持したいかたのための教室です。

内容…講義、筋力アップ体操、ストレッチ体操など

対象…医師から運動制限を受けていない市民

のかた 定員…先着30人程度

申し込み…保健センターで電話受付

日程	会場	時間・予約
①10月30日(金)	戸塚スポーツセンター	14:00~16:00 9/28(月)から
②11月20日(金)	芝市民ホール	14:00~16:00 10/26(月)から

さくらんぼの会 (多胎の会)

多胎児を持つ家族や多胎妊娠中のかたの交流の場です。

期日	申込期間
10月14日(水)	9月28日(月)~10月2日(金)
11月30日(月)	11月16日(月)~11月20日(金)

時間…両日とも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(市民)

定員…先着各20組 費用…無料

申し込み…保健センターで電話受付

今 月 の 献 血

期 日	時 間	場 所
10月7日(水)	10:00~12:00 14:00~16:00	芝園地商店会広場 芝 北 公 民 館
10月16日(金)	10:00~12:00 13:30~15:30	神 根 東 公 民 館 芝 南 公 民 館
10月21日(水)	10:00~16:00	イオンモール川口キャラ
10月22日(木)	10:00~16:00	J R 西 川 口 駅 西 口
10月28日(水)	10:00~12:00 13:30~15:30	横 曽 根 公 民 館 西 公 民 館
11月4日(水)	13:30~15:30	神 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

成人健康相談

期 日	受付時間	場 所	追加の相談
毎週月曜日・ 10月16日(金) 11月20日(金)	9:30~11:00 (11月16日のみ 13:30~14:30)	保健センター	栄養(10月26日) リハ(11月2日) 栄養(11月16日)
10月1日(木)	13:30~14:30	安 行 公 民 館	栄養・歯科
10月2日(金)	13:30~14:30	神 根 公 民 館	栄養・歯科
10月6日(火)	13:30~14:30	芝 公 民 館	栄養・歯科
10月29日(木)	13:30~14:30	青 木 公 民 館	栄養・歯科
11月12日(木)	13:30~14:30	川口市民センター	栄養
11月19日(木)	13:30~14:30	戸 塚 公 民 館	栄養・リハ・歯科
11月26日(木)	13:30~14:30	南 平 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)

※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

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!!~

運動が初めてや苦手な人、大歓迎!気持ち良く体を動かして「メタボ」の予防や解消をしませんか? 食事のポイントや運動習慣を続けるコツもお伝えします。さあ、ウエストサイズダウンストーリー・序章の幕を開くのは、あなた自身です!

場所…青木東公民館(青木2-11-33)

対象…30~64歳の市民で①体重が気になる

②運動習慣がない・運動が初めて、などのかた。ただし、医師の運動制限があるかた・特定保健指導対象者・過去の受講者は除く。

定員…先着25人 ※託児あり(各日10人、予約制) 費用…無料

申し込み…保健センター成人保健係へ電話

※申込期間…10/13(火)~11/12(木)の平日 8:30~17:15

日時	内容
11月19日(木) 10:00~12:00	「自分の身体をまず知ろう!」(身体計測など) 講義「休養の取り方」
11月26日(木) 10:00~12:00	講義「バランス食でサイズダウン」
12月3日(木) 9:30~12:00	運動実践「運動始め ホップ・ステップ・ジャンプ①」 講義「サイズダウンへの挑戦~My目標を立てよう~」
12月10日(木) 10:00~12:00	運動実践「運動始め ホップ・ステップ・ジャンプ②」
12月17日(木) 10:00~12:00	運動実践「運動始め ホップ・ステップ・ジャンプ③」
12月24日(木) 10:00~12:00	「1カ月の成果を見てみよう!」(身体計測など) 講義「サイズダウンへの更なる挑戦~未来へのMy目標~」

ソーシャルクラブのご案内

日時…毎週水曜日(月4回)9:30~15:00

対象…市民で、おもに統合失調症のかた

活動内容…スポーツ、音楽レク、料理、勉強会などのグループ活動

場所・問い合わせ…保健センター