

## 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	10月6日(水) 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	保健師	出産予定月 平成23年1月~3月の妊婦 定員:36組	8月31日(火)
母親教室 (3日目の実習のみの参加もできます)	1日目 10月7日(木) 13:00~16:00	妊娠中から産褥期の過ごし方 妊娠後期の生活	保健師	出産予定月 平成23年1月~3月の妊婦 定員:48人	8月31日(火)
	2日目 10月8日(金) 13:00~16:00	妊産婦の栄養 赤ちゃんの育て方	栄養士 保健師		
	3日目(実習) 10月15日(金) 13:00~16:00	お産の経過と妊婦体操 赤ちゃんの沐浴	助産師 保健師 など		
マタニティ ママの歯の健康教室	10月12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22年12月 ~平成23年4月の妊婦 定員:50人	8月31日(火)
離乳食講習会	9月28日(火) Aコース10:00~11:10 Bコース11:15~12:25 *コースは選べません。	離乳食初期の進め方 試食	栄養士 保健師	平成22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17日(火)
さくらんぼの会	8月30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	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(定員になり次第締め切り)	8月16日(月) ~20日(金) 電話予約
かばさんの歯の教室	9月24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22年4月~7月に川口市の1歳6カ月児歯科健康診査を受診した幼児とその保護者 定員:15組	9月3日(金)

## ★申し込み・問い合わせ…保健センター

保健センターへの申し込みは、はがきに「〇月〇〇教室希望」(母親教室3日目の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)・〒・住所・電話番号・出産予定日または子の名前・生年月日を記入し、郵送してください。申し込み多数の場合は抽選。先着順ではありません(さくらんぼの会を除く)。記名はありません。1つの教室につき、1枚のはがきでお申し込みください。



## 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・日本脳炎)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防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するようにしてください。
- 接種を行う前に予約を行いますので、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。
- 日本脳炎予防接種は、厚生労働省からの勧告により平成17年度から積極的勧奨が控えられてきましたが、今年度から3歳児を対象として部分的に再開されました。接種可能期間内であれば、今まで通知がなかった場合でも接種できますので、保健センターまで、お問い合わせください。

## 予防接種は計画的に受けましょう

予防接種を受ける上で、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カ月未満と短いのでご注意ください。

## ポリオ(急性灰白髄炎)

対象年齢…生後3カ月~7歳6カ月未満(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

1日(水)	神根公民館①(注1)、芝西公民館
2日(木)	南平公民館①(注1)、戸塚公民館①(注2)、新郷公民館①(注1)
3日(金)	青木公民館、芝公民館①(注3)、中央ふれあい館①(注3)
7日(火)	西公民館①(注3)、安行東公民館、戸塚公民館②(注2)
8日(水)	新郷公民館②(注1)、芝園公民館、神根西公民館
9日(木)	南平公民館②(注1)、芝南公民館、神根公民館②(注1)
10日(金)	戸塚公民館③(注2)、中央ふれあい館②(注3)、上青木公民館
14日(火)	保健センター、新郷公民館③(注1)、戸塚西公民館
15日(水)	並木公民館、戸塚公民館④(注2)、神根公民館③(注1)
16日(木)	西公民館②(注3)、青木東公民館、芝公民館②(注3)
17日(金)	南平公民館③(注1)、前川公民館

◇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。

- (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)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  
次回のポリオ実施は平成23年1月の予定です。

## 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 ☎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

## 埼玉県川口保健所

☎262-6111  
〒333-0842 前川1-11-1

## 埼玉子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

## 熱中症に気をつけましょう

・熱と日光に長時間さらされないよう注意しましょう。  
・汗をかいたら水分と塩分を補給しましょう。

## 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医療機関で妊婦健診を受診するかたへ、4月健診分から一部助成制度を開始しました。未使用の受診票・助成券および医療機関の領収書、母子手帳、健診結果記録、印鑑、および振込先口座の通帳の写しを持って、出産後6カ月以内に保健センターに申請してください。詳細は市ホームページでお知らせしています。※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、保健センターへお問い合わせください。

問い合わせ…保健センター

## ソーシャルクラブのご案内

対象…市内在住で、精神科に通院している、主に統合失調症のかたで主治医の推薦のあるかた  
日時…毎週水曜日(月4回) 9:30~15:00  
活動内容…スポーツ、音楽レク、料理など  
場所・問い合わせ…保健センター

# 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。

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カ月児	平成22年5月生まれ	委託医療機関
10カ月児	平成21年10月生まれ	集団(相談)
1歳6カ月児	平成21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19年2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が実施しています。ぜひ受診し、成長の記録を母子健康手帳に残しましょう。

## 幼児相談

日時・場所…8月6日(金)・9月3日(金)

9:00~10:00 保健センター

対象…市民で1~6歳の幼児

内容…ことば・発育・発達などの相談

申し込み…保健センター(予約制)

## 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

## こころの健康相談

日時…8月10日(火)・24日(火)・31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

場所・申し込み…保健センター

担当…精神保健福祉士・保健師 費用…無料

## いきいき健康増進セミナー

日時	内容	講師	持ち物
9月15日(水) 9:30~13:30	・骨密度測定 ・シニアのためのバランス食 ・骨太料理で病気予防 ~調理実習と会食~	保健師 栄養士	筆記用具 エプロン 三角巾 ハンドタオル ふきん
9月16日(木) 13:30~15:30	・いきいき健康増進体操 ・骨結果返却・結果説明 ・健康的な生活習慣について ・質問コーナー	健康運動指導士 保健師 栄養士	運動のできる服装 運動靴 タオル 筆記用具

対象…現在、健康に生活しているかたで、健康増進に関心のあるかた。2日間とも参加できるかた。費用…無料

定員…24人 ※8月24日(火)から受け付け

場所・申し込み…保健センター

## 成人健康相談

期 日	受付時間	場 所	追加の相談
毎週月曜日・ 8月20日(金) 9月17日(金)	9:30~11:00 (9月13日のみ 13:30~14:30)	保健センター	栄養(8月16日) 栄養(9月13日)
8月6日(金)	9:30~10:30	領家公民館	栄養・介護
8月19日(木)	9:30~10:30	芝西公民館	栄養・介護
8月26日(木)	9:30~10:30	実行スポーツセンター	栄養・介護
9月2日(木)	9:30~10:30	戸塚西公民館	栄養・歯科・介護
9月7日(火)	13:30~14:30	神根西公民館	栄養・介護
9月28日(火)	13:30~14:30	朝日東公民館	栄養・歯科・介護

※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

内容…血圧測定、検尿、体重・体脂肪(素定で測定)・腹囲測定、各種健康相談

持ち物…健康手帳(持っているかたのみ)

問い合わせ…保健センター

## 第9回生活習慣病予防講座

「エコな健康法in戸塚~ウォーキングでエコな健康生活を手に入れよう~」

日時…10月8日(金) 10:00~12:00

内容…講義/実技「いますぐ使えるウォーキングのポイント」

講師…東京学芸大学名誉教授・宮崎県ウォーキング協会名誉会長 波多野 義郎 氏

費用…無料

場所…戸塚公民館(戸塚東3-7-1)

定員…50人(定員になり次第締め切り)

申込期間…8月16日(月)~9月24日(金)

申し込み・問い合わせ…保健センター(平日

8:30~17:15)

※医師による運動制限のあるかたはご遠慮ください。

※ウォーキングできる服装・靴で参加してください。タオル・飲み物などは持参してください。

## うつ病家族教室

うつ病患者を支える家族のための教室です。正しい知識や周囲の役割を一緒に学びませんか?

日時	内容	講師	会場
9月3日(金) 13:30~16:00	本人・家族の声 ~体験談から周囲の対応方法を学ぶ~	当事者 家族のかた	保健センター
9月4日(土) 13:30~15:30	うつ病の理解 ~回復・社会復帰に向けて~	医師 戸田院長 井口喬氏	西公民館 こころの健康講座として開催
9月10日(金) 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 保健師	保健センター

対象…市内在住で、うつ病患者を持つ家族

のかた 費用…無料

定員…先着30人(3日間参加のかた優先)

申し込み…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おむね40~64歳の市民、およびその家族

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
8月の検診日はありません。		
9月7日(火)	神根西公民館	男性 13:30~14:00 女性 14:00~14:30
9月9日(木)	戸塚公民館	
9月13日(月)	保健センター	
9月24日(月)	芝西公民館	
9月28日(火)	朝日東公民館	

※受付時間内に、直接会場にお越しください。

対象…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)

※受診は年度(4月~翌年3月)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のかたのみ喀痰検査の対象)

※喀痰検査のみは行っていません。

※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

## 第22回こころの健康講座

「うつ病」~うつ病からの回復、社会復帰に向けて~

日時…9月4日(土) 受付 13:00~

講演 13:30~15:30

内容…うつ病からの回復や社会復帰に向けて周囲の対応方法について

講師…戸田病院長 医師 井口 喬 氏

対象…精神保健福祉に関心のあるかた

場所…西公民館(2階講座室)

定員…100人(申し込み不要)

費用…無料 問い合わせ…保健センター

※駐車場に限りがありますので、できるだけ公共の交通機関をご利用ください。

※当日は手話通訳がつかます。

## 今月の献血

期 日	時 間	場 所
8月2日(月)	9:30~12:00	川口市消防本部
8月8日(日)	10:00~15:00	川口オートレース場
8月12日(木)	10:00~12:00	朝日東公民館
	13:30~15:30	領家公民館
8月17日(火)	10:00~11:30	前川南公民館
	13:00~14:00	芝富士公民館
8月18日(水)	15:00~16:30	芝公民館
	10:00~16:00	川口市役所
8月26日(木)	10:00~15:30	戸塚公民館
	13:30~16:00	川口保健所
8月30日(月)	13:30~16:00	川口市立医療センター
	10:00~12:00	芝西公民館
8月31日(火)	13:30~15:30	根岸公民館
	13:00~16:00	西川公民館
9月2日(木)	14:00~16:00	戸塚環境センター

※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

問い合わせ…保健衛生課