

## 教室のご案内

費用…無料

教室名	場所	日 時	内 容	講師	対 象	申込締切(必着日)
両親教室	保健センター	11月14日(水) 12:45~16:00	・講義「赤ちゃんの健康と病気について」 ・実習中心 「赤ちゃんの沐浴」など	医 保 健 師	出産予定月 平成25年2月~4月の夫婦 定員:36組	9月28日(金)
母親教室 (3日目の 実習のみの 参加もでき ます)	保健センター	1日目 11月1日(木) 13:00~16:00	「妊娠の生理」 「妊娠中から出産後 の過ごし方」	医 保 健 師	出産予定月 平成25年2月~4月の妊婦 定員:48人 ※3日目は体を動かすので、主治 医に相談の上、参加してください。	9月28日(金)
		2日目 11月2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) 11月9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		
母親教室 (実習のみ)	鳩ヶ谷分室	11月20日(火) 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	出産予定月 平成25年2月~4月の妊婦 定員:20人	
マタニティ ママの歯の 健康教室	鳩ヶ谷分室	11月27日(火) 13:00~15:40	「ママと赤ちゃんの 歯のお話」 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25年1月~5月の妊婦 定員:30人	9月28日(金)
離乳食 講習会	保健センター	10月23日(火) Aコース10:00~11:10 Bコース11:30~12:40 *コースは選べません。	「離乳食初期の進め方」 のお話と試食	栄 養 士 保 健 師	平成24年5月~7月生まれの 乳児とその保護者 定員:各コース30組	9月28日(金)
幼 児 食 会 講 習 会	保健センター	11月6日(火) Aコース10:00~11:30 Bコース11:00~12:30 *コースは選べません。	「離乳食から幼児食 への進め方」 のお話と試食	栄 養 士 保 健 師	平成23年6月~11月生まれの 幼児とその保護者 定員:各コース30組	9月28日(金)
さくらんぼ の会	保健センター	9月25日(火) 10:00~11:30	双子・三つ子のいる 家族や多胎妊娠中 のかたの交流	保 育 師 健 師 な ど	双子・三つ子のいる家族、多胎 妊娠中のかた 定員:20組(定員になり次第締め切り)	9月10日(月) ~21日(金) 電話予約

### ★申し込み…保健センター

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の名前・生年月日を記入し保健センターへ郵送してください。申し込み多数の場合は抽選。お申し込みいただいたかたには後日案内をお送りします。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。

## 保健センター

〒332-0026 南町1-9-20  
☎048-256-2022 FAX 048-256-2023

☑鳩ヶ谷分室 〒334-0011 ミツ和1-14-3  
☎048-284-2325 FAX 048-284-0052

☑神根保健ステーション 〒333-0835 道合1421  
☎・FAX 048-297-8300

☑芝保健ステーション 〒333-0865 伊州20  
☎・FAX 048-264-3506

☑新郷保健ステーション 〒334-0073 赤井1055  
☎・FAX 048-280-1725

☑南平保健ステーション 〒332-0006 末広3-7-21  
☎・FAX 048-225-2724

☑戸塚保健ステーション 〒333-0811 戸塚4552  
☎・FAX 048-298-0271

## もしもし健康相談

(乳幼児・妊婦・生活習慣病・その他) 月~金曜日(祝日を除く)  
☎048-251-9222 13:00~16:00

## 埼玉こどもを虐待から

守る会の電話相談 月~金曜日(祝日を除く)  
☎048-835-2699 10:00~16:00

## 予防接種

### ポリオの予防接種が変わります

9月1日から、ポリオの予防接種に使用されるワクチンが、現在の生ワクチンから不活化ワクチンへと切り替わります。また、接種方法も下記のとおり変更となります。

#### 主な変更点

項目	変更前	変更後
使用ワクチン	生ポリオワクチン	不活化ポリオワクチン
接種回数	2回 (41日以上の 間隔をあけて)	・初回3回 (20~56日の間 隔をあけて) →追加接種1回 (3日目の接種後 12~18カ月の間 隔をあけて) ※
接種方法	経口(口からの服用)	注射
接種場所	公民館などでの 集団接種	医療機関での 個別接種
対象年齢	生後3カ月~ 7歳6カ月未満	変更はありません

※9月1日の導入時点では4回目の追加接種は定期接種の対象外です。

マ不活化ポリオワクチン接種が受けられる医療機関は、市ホームページでお知らせします。

マ不活化ポリオワクチン接種実施に向け停止していた対象者への案内通知の発送を順次再開します。

マ過去にポリオの予防接種を受けたことのあるかたは、接種回数が4回になるよう不活性ポリオワクチンを受けてください。なお、生ワクチンを2回受けているかたは接種の必要はありません。

### 子宮頸がんなどの予防ワクチン 接種費用の助成

市では、子宮頸がん、ヒブ、小児用肺炎球菌ワクチン

の接種費用を助成しています。接種を希望するかたは市内の指定医療機関に予約の上、医師と相談し、接種を受けてください。

#### 子宮頸がん予防ワクチン

●対象…平成8年4月2日~平成12年4月1日生まれ(中学1年生~高校1年生相当)の女子

●接種回数…半年の間に3回接種します(接種の間隔はワクチンによって異なります)。

●助成期間…平成25年3月31日まで

(平成25年3月31日までに3回の接種を終わらせるためには、9月30日までに初回の接種を受ける必要があります) ●費用…無料

#### ヒブ、小児用肺炎球菌ワクチン

●対象…2カ月~5歳未満の乳幼児

●接種回数…接種開始月齢(年齢)により異なります(最高4回まで)。

●助成期間…平成25年3月31日まで ●費用…無料

※子宮頸がん、ヒブ、小児用肺炎球菌ワクチンは任意接種のため、予診票を個別に送付していません。医療機関にあるものをご利用ください。

### 高齢者肺炎球菌ワクチン接種の 費用助成

●対象…市民で満70歳以上のかた

●助成金額…3,000円

●接種回数…1回(費用助成を利用して接種を受けることができるのは、生涯に1回です)

※過去に接種を受けたことがあるかたで、前回の接種との間隔が5年以内の場合、接種部位の腫れなどの副反応が強く出ることがあります。ご注意ください。

●実施期間…4月1日~平成25年3月31日

●実施場所…市内の指定医療機関

●接種方法…接種を希望するかたは、事前申し込みが必要です。所定の申込書(公民館、支所などで配布)またははがきに住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、

肺炎球菌ワクチンの接種歴を記入し、保健センターへ提出(郵送または持参)してください。受け付け後、保健センターから接種に必要な書類を送付します。

●注意事項…次のような接種は助成の対象になりません。ご注意ください。

- (1) 事前申し込みをせずに行った接種
- (2) 平成24年3月31日以前の接種
- (3) 市内の指定医療機関以外での接種

### 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

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の定期接種(法律で定められた予防接種)を実施しています。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24年度の対象のかたには3月末に通知を郵送しています。

●対象…

第3期:平成11年4月2日~平成12年4月1日生まれ  
(中学1年生相当)のかた

第4期:平成6年4月2日~平成7年4月1日生まれ  
(高校3年生相当)のかた

●定期接種期間…4月1日~平成25年3月31日まで

●費用…無料

## 今月の献血

期 日	時 間	場 所
9月4日(火)	10:00~12:00	青木公民館
	13:30~16:00	西川口公民館
9月6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先…☎0120-353-611

## 胃がん・乳がんセット検診の臨時申し込み

日時…9月23日(日) 10:00～13:00  
 場所…リリア展示ホール  
 「川口健康フェスティバル」会場内  
 ※検診日時・会場などは後日はがきで通知

## 子どもの健康診査(相談)

該当のかたには通知を送付します。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。

9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24年6月生まれ	委託医療機関
10カ月児	平成23年11月生まれ	集団(相談)
1歳6カ月児	平成23年3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21年3月生まれ	集団健診

## 幼児相談(予約制)

日時・場所…10月5日(金)、11月2日(金)  
 9:00～10:00 保健センター  
 10月23日(火) 9:30～10:30 鳩ヶ谷分室  
 対象…市民で1～6歳のかた  
 内容…ことば・発育・発達などの相談  
 申し込み…保健センター

## 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。詳細は市ホームページでお知らせしています。申請期限は出産後6カ月以内です。※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問い合わせてください。

## ソーシャルクラブのご案内

ソーシャルクラブは、地域で生活している、主に慢性期・回復期の統合失調症のかたを対象に行っているグループ活動です。社会復帰の第1歩として参加してみませんか。対象…市民で、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。場所…保健センター  
 日時…毎週水曜日(月4回)9:30～15:00  
 内容…スポーツ、音楽レク、料理など

## ことばのリハビリ教室

対象…市民で、脳梗塞や事故の後遺症、脳腫瘍などでことばに障害があり、日常生活に不自由を感じているおおむね40～64歳のかた(病院などで言語訓練を受けていないかた)とそのご家族。ご家族だけの参加も可能です。  
 日時…毎月第3または第4水曜日の午後  
 場所…鳩ヶ谷分室  
 内容…口の体操・歌などグループでの活動  
 申し込み…保健センター

## 巡回みんなの保健室

～成人健康相談～

期 日	場 所	追加の相談
毎週月曜日(祝日を除く)	保健センター	栄養(9月10日)(10月22日)
9月3日(月)	鳩ヶ谷分室	
9月13日(木)	芝園公民館	栄養・介護
9月27日(木)	朝日東公民館	栄養・歯科・介護
9月28日(金)	戸塚公民館	栄養・歯科・リハ・介護
10月11日(木)	芝西公民館	栄養・歯科・介護
10月15日(月)	鳩ヶ谷分室	リハ
10月16日(火)	安行公民館	栄養・介護
10月25日(木)	青木公民館	栄養・歯科・介護

受付時間…9:30～10:30  
 ※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(素手で測定)、腹囲測定、肺活量・握力測定、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、介護:地域包括支援センター職員による相談)  
 持ち物…健康手帳(持っているかたのみ)

## うつ病家族教室

うつ病患者さん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
9月28日(金) 13:30～15:30	本人・家族の声～体験談から学ぶ～	本人 家族のかた
9月30日(日) 13:30～15:30	みんなで学ぶうつ病～回復へのヒントを得るために～	浦和神経リウム 宇佐見和哉医師
10月5日(金) 13:30～15:30	回復に役立つ情報～福祉サービスの活用～再発防止のための周囲の役割	精神保健福祉士 保健師

対象…市民で、うつ病と診断されている家族のいるかた  
 場所…並木公民館(講座室1・2)  
 ※2日目のみ多目的ホール  
 費用…無料  
 定員…30人(先着順、3日間参加できるかた優先)  
 申し込み…保健センター  
 ※駐車場に限りがあるため、公共交通機関をご利用ください。

## 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…10月12日(金)午前(予約制)  
 場所…鳩ヶ谷分室 費用…無料  
 対象…健診を受ける機会のない39歳以下の市民(昭和48年4月2日以降に生まれたかた)  
 ※参加は年度内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、血圧測定ほかを予定  
 保健師・栄養士・歯科衛生士による健康相談  
 定員…50人(先着順)  
 ※9月10日(月)9:00～受付開始  
 申し込み…保健センター(鳩ヶ谷分室では申し込みできません)

## こころの健康相談

日時…9月11日(火)・18日(火)・25日(火)  
 午後(予約制)  
 内容…心の悩みや病気、ひきこもり、社会復帰などの相談 費用…無料  
 担当…精神保健福祉士・保健師  
 場所…保健センター

## 第28回こころの健康講座

「みんなで学ぶうつ病」  
 ～回復へのヒントを得るために～

日時…9月30日(日)13:30～15:30  
 (受付時間13:00～13:30)  
 内容…うつ病からの回復、社会復帰に向けて、周囲の対応方法など。  
 講師…浦和神経リウム  
 宇佐見 和哉 医師  
 対象…うつ病などの精神保健福祉に関心のあるかた  
 場所…並木公民館(多目的ホール)  
 ※駐車場に限りがあるため、公共交通機関をご利用ください。  
 定員…100人(申し込み不要)費用…無料  
 (受付時間内に直接会場にお越しください)

## おとなの食育講座

～あなたにぴったりの食事がわかる教室～

日時・場所	内容	講師	持ち物
10月26日(金) 9:30～13:30 保健センター	・生活習慣病と食事について ・からだがよくなる健康食 ～調理実習と会食～ ・健康的な生活習慣について ～いつでもどこでも簡単 単体操～	栄養士 保健師	筆記用具 エプロン 三角巾 ハンドタオル ふきんなど

対象…40歳くらいから64歳までの市民で、メタボリックシンドロームに関心があり、食生活を改善したいと思っているかた  
 定員…20人(先着順) 費用…無料  
 ※9月20日(木)9:00～受付開始  
 申し込み…保健センター

## 第13回生活習慣病予防講座

「エコな健康法! in 南平  
 ～ウォーキングで健康生活を手に入れよう～」  
 内容…講義・実技「いますぐ使えるウォーキングのポイント」  
 日時…10月20日(土)10:00～12:00  
 場所…東スポーツセンター体育館  
 (東領家2-27-1)とその周辺  
 対象…市民で、医師による運動制限を受けていないかた。親子での参加も可能(小学生以上)先着10組  
 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  
 定員…100人(先着順) 費用…無料  
 ※9月11日(火)9:00～受付開始  
 申し込み…保健センター  
 ※屋外で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・室内用運動靴を持参してください。  
 ※車でのご来場はご遠慮ください。公共交通機関をご利用ください。