

健康ひろば

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	3月5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。	実習中心 「赤ちゃんの沐浴」 など	保健師	出産予定月 6月~8月の夫婦 定員:各36組	1月31日(月)
母親教室 (3日目の 実習のみ 参加も できます)	1日目 3月3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	医師 保健師	出産予定月 6月~8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。	1月31日(月)
	2日目 3月4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) 3月11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	3月1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 5月~9月の妊婦 定員:50人	1月31日(月)
離乳食 講習会	2月23日(水) Aコース10:00~11:10 Bコース11:00~12:30 ※コースは選べません。	「離乳食初期の進め 方」のお話、試食	栄養士 保健師	平成22年9月~11月生まれ の乳児とその保護者 定員:各コース30組	1月17日(月)
幼児食 講習会	3月2日(水) 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、試食	栄養士 保健師	平成21年9月~平成22年3月 生まれの乳児とその保護者 定員:各コース30組	2月4日(金)
さくらんぼ の会	1月24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)	1月11日(火) ~17日(月) 電話予約
かばさんの 歯の教室	3月3日(木) 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8月~11月に川口 市の1歳6カ月歯科健康診 査を受診した幼児とその保護 者 定員:15組	2月10日(木)

★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)。託児はありません。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、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受診してください。

○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。

インフルエンザ予防接種の費用助成について

市では、平成22年10月1日から3月31日までにインフルエンザ予防接種を受けたかたで、生活保護受給者、市民税非課税世帯のかたの接種費用について助成を行います。該当するかたは、各公民館、各支所、駅連絡室、川口駅前行政センター、市役所、保健センター、医療機関の窓口で配布するチラシを参照の上、手続きしてください。締め切りは4月5日(火)必着です。

問い合わせ…保健センター

■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。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。

1月

実施日	場所
6日(木)	神根公民館(注1)①、上青木公民館、南平公民館(注1)①
7日(金)	神根西公民館、中央ふれあい館(注3)①、戸塚公民館(注2)①
12日(水)	新郷公民館(注1)①、芝園公民館、青木東公民館
13日(木)	神根公民館(注1)②、戸塚公民館(注2)②
14日(金)	中央ふれあい館(注3)②、南平公民館(注1)②
18日(火)	安行東公民館、芝公民館(注3)①
19日(水)	西公民館(注3)①、青木公民館、戸塚公民館(注2)③
20日(木)	神根公民館(注1)③、新郷公民館(注1)②
21日(金)	戸塚西公民館、南平公民館(注1)③、芝南公民館
25日(火)	保健センター、戸塚公民館(注2)④、新郷公民館(注1)③
26日(水)	前川公民館、芝西公民館
27日(木)	芝公民館(注3)②、西公民館(注3)②

◆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。

◆生後6カ月未満で、まだBCGを接種していない乳児は、なるべくBCGを優先して接種してください。

◆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

次回のポリオは5月を予定しています。

※風邪やインフルエンザなどの感染防止について

接種を受ける子どもはもたらる。家族の中に、体調の悪いかたや、休校措置がとられている学校、幼稚園、保育所などに通っているかたがいる場合は、集団接種会場への来場はご遠慮ください。ご協力をお願いします。

保健センター

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

埼玉県川口保健所

〒333-0842 前川1-1-1
☎048-262-6111

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)
☎048-251-9222 月~金曜日(祝日を除く)
13:00~16:00

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受けた妊婦健診費用の一部を助成しています。未使用の受診票・助成券および医療機関の領収書、母子健康手帳、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、保健センターへ問い合わせてください。

こころの健康相談

日時…1月11日(火)・18日(火)・25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

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。

1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10月生まれ	委託医療機関
10カ月児	平成22年3月生まれ	集団（相談）
1歳6カ月児	平成21年7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7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…1月7日（金）・2月4日（金）

9:00～10:00 保健センター

1月18日（火） 9:30～10:30

戸塚スポーツセンター

対象…1～6歳の幼児

内容…言葉・発音・発達などの相談

申し込み…保健センター（予約制）

いきいき健康増進セミナー

日時	内容	講師	持ち物
2月2日（水） 9:30～13:30	・骨密度測定 ・シ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
2月7日（月） 13:15～15:30	・骨結果返却・結果説明 ～健康的な生活習慣について～ いきいき健康増進体験 ・質問コーナー	保健師 健康運動指導士 栄養士	運動のできる服装 健康運動靴 タオル 筆記用具

対象…健康に生活していて、健康増進に関心のあるかた。2日間参加できるかた。

定員…24人 ※1月17日（月）9:00から受け付け

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
1月28日（金）	10:00～11:30	新郷公民館
1月28日（金）	13:00～15:30	南平公民館

※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

※献血者が減少する冬季の輸血用血液の確保と、医療機関へ安定的に血液製剤を供給するために、平成23年「はたちの献血」キャンペーンを厚生労働省、都道府県、日本赤十字社の主催で1月1日（祝）から2月28日（月）までの2カ月間、全国で開催します。成人式を迎える「はたちの」の若者を中心に、幅広い世代のみなさんの献血へのご理解・ご協力をお願いします。

問い合わせ…保健衛生課

成人健康相談

期日	受付時間	場所	追加の相談
毎月月曜日・ （1月31日と祝日を除く） 1月21日（金） 2月18日（金）	9:30～11:00	保健センター	栄養・歯科・リハ（1月17日） 栄養（2月14日） 栄養（2月25日）
1月17日（月） 2月25日（金）	9:30～10:30		
1月14日（金）	9:30～10:30	芝富士公民館	栄養・介護
1月25日（火）	9:30～10:30	新郷公民館	栄養・介護
2月1日（火）	9:30～10:30	上青木公民館	栄養・歯科・リハ・介護
2月9日（木）	9:30～10:30	芝西公民館	栄養・歯科・介護
2月8日（火）	9:30～10:30	芝公民館	栄養
2月15日（火）	9:30～10:30	安行スポーツセンター	栄養・歯科・介護
2月17日（木）	9:30～10:30	領家公民館	栄養・歯科・リハ・介護
2月18日（金）	9:30～10:30	戸塚公民館	栄養・介護

※受付時間内に、直接会場にお越しください。

対象…市民で、健康について相談のあるかた

内容…血圧測定、検尿、体重・体脂肪（素直で測定）

・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、介護：地域包括支援センター職員による相談も実施）

※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

第23回こころの健康講座

「認知症～早期発見・早期治療～」

認知症は本人のみならず、家族にとっても一大事。認知症の理解を深め、対応方法について学んでいきましょう。

日時…1月29日（土）

14:00～16:00（受付13:30～）

講師…川口さくら病院長 波多野 良二 医師

内容…認知症の精神症状とは？

対応方法についてなど

対象…精神保健福祉に関心のあるかた

場所…中央ふれあい館（講座室1・2）

定員…100人（申し込み不要） 費用…無料

※当日は手話通訳がつかます。

※駐車場（有料）に限りがあるため、公共交通機関をご利用ください。

問い合わせ…保健センター

（平日8:30～17:15）

パワーアップ教室

「最近体力が落ちてきたなあ…」と感じているかた、体力測定をしてみませんか？

自宅でできる筋トレやストレッチも体験できます。

2日目だけの参加も可能です。

期日	内容	定員
1日目 3月3日（木）	体力測定、ストレッチなど	20名
2日目 3月4日（金）	体力測定結果返却、理学療法士の講義、体操、ストレッチなど	35名

場所・時間…新郷公民館14:00～16:00

対象…医師から運動制限を受けていない市民のかた（子ども連れでの参加はご遠慮ください）

申し込み…保健センター

1月17日（月）9:00から電話受付

結核・肺がん検診

期日	場所	受付時間
1月17日（月）	保健センター	男性 9:30～10:00 女性 10:00～10:30
1月25日（火）	新郷公民館	
2月1日（火）	上青木公民館	
2月8日（火）	芝公民館	
2月15日（火）	安行スポーツセンター	
2月18日（金）	戸塚公民館	
2月25日（金）	保健センター	

※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

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…2月21日（月）・22日（火）（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46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、呼吸一酸化炭素濃度測定、保健師・栄養士・歯科衛生士による健康相談

定員…各日100人（申込順） 費用…無料

申し込み・問い合わせ…保健センター

電話受付中（平日8:30～17:15）

さわやかナイスミディ教室

～更年期を知ってアンチエイジングを始めよう～

日時	内容	講師
1日目 2月14日（月） 13:30～16:00	グループワーク 講義「女性のからだ健康」	ソフィアクリニック 院長 佐藤 祐子 先生
2日目 2月24日（木） 13:30～16:00	「簡単骨格体操」実技 ～ストレッチと体操～ 「お肌フルブルつやレシピ」 試食会	健康運動指導士 近藤 由加 先生 栄養士

対象…おおむね40代～50代の市民のかた

定員…30人（先着順・予約制） 費用…無料

持ち物…筆記用具、健康手帳（お持ちのかた）、飲み物、運動しやすい服装（2日目のみ）

場所・申し込み…保健センター

1月13日（木）9:00から電話受付

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。赤ちゃんが生まれたら、母子健康手帳別冊についている出生連絡票を、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