

## 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21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20年8月~10月の夫婦 定員 各コース36組	5月16日(金)
母親教室	1日目 6月5日(木) 13:00~16:00 ※(3日目の実習のみ参加もできます。)	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 平成20年9月~11月の妊婦(家族の参加も可) 定員 48人	5月13日(火)
	2日目 6月6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日目は体を動かしますので主治医に相談のうえご参加ください。	
	3日目※実習 6月13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	6月10日(火) 13:00~15:40 7月15日(火) 13:00~15:40	講義「ママと赤ちゃんの歯の健康」 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20年8月~12月の妊婦 定員 50人 出産予定月 平成20年9月~平成21年1月の妊婦 定員 50人	5月20日(火) 6月17日(火)
離乳食講習会	6月24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さいことがあります)	離乳食初期の進め方のお話、試食	栄養士	平成20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20日(火)

### ★申し込み・問い合わせ…保健センター

はがきに「6月または7月〇〇教室」(母親教室実習のみ参加希望者は「実習のみ参加」)と明記のうえ、参加するかたの氏名(ふりがな)、年齢、〒、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週間前までに通知します。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。※土曜日開催の両親教室のコースは、保健センターからご案内します。

## 結核・肺がん検診

期日	場所	受付時間
5月7日(水)	南平公民館	9:30~10:30
6月10日(火)	戸塚公民館	13:30~14:30
6月17日(火)	芝公民館	13:30~14:30

※受付時間内に、直接会場にお越しください。

対象…40歳以上で川口市に住民登録のあるかた

※職場で健康診断を受けられるかたは対象外です。

※受診は年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)

費用…無料(喀痰検査を受けるかたは容器代300円)

お問い合わせ…保健センター

## 統合失調症家族教室

～あせらず・のんびり・ゆくりと～

日時	内容	講師
6月3日(火) 13:30~15:30	～困った時に使える資源～	精神保健福祉士
6月13日(金) 13:30~15:30	統合失調症の理解 ～病気の症状・経過・治療～	精神科医
6月20日(金) 13:30~15:30	本人の声・家族の声	当事者 家族のかた
6月27日(金) 13:30~15:30	家族の対応	保健師 精神保健福祉士

対象…市内在住で統合失調症の患者さんのお

り家族のかた

費用…無料 定員…先着30人

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。

日時…6月30日(月)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(昭和44年4月2日以降に生まれたかた)

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、血圧測定など

保健師、栄養士、歯科衛生士による健康相談

費用…無料

定員…先着50人※5月12日(月)から受付

申し込み・問い合わせ…保健センター

## 幼児相談

日時…5月9日(金)、6月6日(金)

9:00~10:00

対象…1~6歳の幼児

内容…ことば・発育・発達などの相談

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15日(木)	10:00~16:00	イオンモール川口キャラ
5月21日(水)	10:00~16:00	西川口駅西口
5月22日(木)	10:00~15:30	南平公民館
5月27日(火)	13:00~14:00	芝南公民館

# 健康 ひろば

Health Care Community

## 保健センター

☎256-2022 FAX256-2023

〒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

## 保健衛生課(市民会館内)

☎258-1110(代)

〒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

## 成人健康相談

日程・受付時間

日程	受付時間	場所	追加の相談
毎週月・金曜日	9:30~11:00	保健センター	リハ(5月9日) 栄養(5月19日) 栄養(6月2日)
5月7日(水)	9:30~10:30	南平公民館	栄養・歯科・リハ
5月8日(木)	9:30~10:30	芝南公民館	栄養
5月29日(木)	9:30~10:30	芝富士公民館	栄養・歯科・リハ
6月3日(火)	13:30~14:30	キユボ・ラ	栄養・歯科
6月10日(火)	13:30~14:30	戸塚公民館	栄養・リハ
6月19日(木)	9:30~10:30	前川公民館	栄養・歯科・リハ

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(素定で測定)・

腹囲・体重測定、各種健康相談

※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)

お問い合わせ…保健センター

## 予防接種

○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うえ、受けてください。費用は無料、実施期間は通年です。

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

○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お越しください。

## 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が定期接種(法律で定められた予防接種)として実施されることになりました。これは、2回目の麻しん風しん予防接種を受けることにより、より高い予防効果を得るためのものです。

平成20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。

問い合わせ…保健センター

## ポリオ(急性灰白髄炎)

対象…生後3か月～7歳6か月未満の乳幼児(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。

### 5月

実施日	実施場所
8日(木)	神根公民館①(注1)、西川公民館、前川南公民館
9日(金)	戸塚公民館①(注2)、南平公民館①(注1)、青木公民館
13日(火)	新郷公民館①(注1)、戸塚西公民館、芝公民館①(注3)
14日(水)	青木東公民館、上青木公民館、西公民館①(注3)
15日(木)	戸塚公民館②(注2)、神根公民館②(注1)
16日(金)	南平公民館②(注1)、芝南公民館、中央ふれあい館①(注3)
20日(火)	安行東公民館、芝園公民館、戸塚公民館③(注2)
21日(水)	新郷公民館②(注1)、並木公民館、前川公民館
22日(木)	神根公民館③(注1)、南平公民館③(注1)、西公民館②(注3)
23日(金)	朝日公民館、芝北公民館、保健センター
27日(火)	芝公民館②(注3)、新郷公民館③(注1)、芝西公民館
28日(水)	中央ふれあい館②(注3)、戸塚公民館④(注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。  
◆2日間以上実施する会場は、実施日により該当日が異なります。  
◆お子さんが生後6か月未満で、またBCGを接種していない場合は、なるべくそちらを優先して接種するようにしてください。  
次回のポリオは9月を予定しています。

(注1) 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

## 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!!～

生活習慣病予防・肥満予防を目的とした運動の教室です。

場所…西スポーツセンター

対象…30～64歳の市民のかた 先着30人  
体重が気になるかた、運動習慣がないかた、医師による運動制限のないかた(特定保健指導の対象者は除きます。)

申し込み…保健センター 費用…無料

受付期間…5月12日(月)～30日(金)

スタッフ…健康運動指導士・保健師など

日時	内容
6月5日(木) 13:00～15:00	エクササイズ入門編
6月10日(火) 11:30～13:00	水中ウォーキング体験…希望者
6月12日(木) 13:00～15:00	エクササイズ1・食生活について
6月17日(火) 11:30～13:00	水中ウォーキング体験…希望者
6月19日(木) 13:00～15:00	エクササイズ2
6月26日(木) 13:00～15:00	エクササイズ3 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を考えています。お楽しみに!

## 第8回 健康増進講座

「Stop!ザ・メタバコ!～メタボリックシンドロームにタバコはどう影響するか～」

日時	内容	対象	定員
6月1日(日) 13:30～15:30	講師・北條胃腸科外科院長 北條一宇氏 ・インターネット禁煙 マラソン事務局長 三浦秀史氏	川口市民	50人

場所…かわぐち市民パートナーステーション 会議室(キューボ・ラ本館棟M4階)

申し込み…保健センター 電話、FAXまたはメール 087.05000@city.kawaguchi.lg.jp

## 乳がんのセット検診(視触診+マンモグラフィ検査)

視触診とマンモグラフィ検査(乳房のX線撮影)のセット検診の申し込みを受け付けます。下記の申込先に、検診機関の場所、時間などの情報が記載された申し込み用紙があります。注意事項をご覧ください。セット検診は、2年に1回の受診間隔のため、19年度に検診(マンモグラフィ検査)を受けたかたは申し込みできません。

対象…40歳以上(平成21年3月31日現在)の女性で川口市に住民登録のあるかた(勤務先などで受診機会のあるかたは対象外) 2400名

申込期間…5月9日(金)～27日(火)

申込方法と申込先…市役所保健衛生課、川口駅前行政センター、各支所、西川口駅・蕨駅前芝連絡室、各公民館、保健センターにおいてあるセット検診申込書に記入し、窓口へ提出。

問い合わせ…保健センター  
検診実施期間…7月～11月の指定日に受診

\*検診日時・指定検診機関は、6月～8月末までに葉書で通知します。

自己負担金…880円ただし、70歳以上のかた、生活保護世帯のかた、市民税非課税世帯のかたは免除。

\*市の乳がん検診(視触診のみ)、大腸がん検診、子宮がん検診の受付方法は7月号でお知らせします。

## 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。

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か月児 平成20年2月生まれ	委託医療機関
10か月児 平成19年7月生まれ	集団(相談)
1歳6か月児 平成18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16年11月生まれ	集団健診

## 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4日(水) 9:30～13:30	「簡単でヘルシーなお昼ごはん」 ～調理実習と試食～ ・健康的な生活習慣について	管理栄養士 保健師

対象…64歳以下の市民

費用…無料 定員…20人(先着順)

場所・申し込み…保健センターへ

※5月12日(月)から受付

## こころの健康相談

日時…5月13日(火)・20日(火)・27日(火) 午後(予約制)

内容…心の悩みや心の病の相談、社会復帰や地域生活の支援

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

## 歯の健康フェスティバル

日時…6月8日(日) 10:00～12:00(12:30閉場)  
場所…リリア1階

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○フッ素体験○セッコウ指型模型○歯の健康相談○8020コンクール※80歳以上(平成20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

## 妊婦一般健康診査のお知らせ

平成20年4月から公費負担が2回から5回に拡充されました。妊娠届出時、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HIV抗体検査受診票をお渡します。また、出産予定日35歳以上のかたには超音波検査の受診票(1回分)を母子健康手帳の翌月に郵送します。転入のかたは前市町区村の受診票は使えませんので、改めて川口市の受診票の交付を受けてください。平成20年3月以前に妊娠届出をし、4月以降に出産予定のかたには、妊娠届出書に基づき必要回数分の受診票を郵送します。転入されたかたはご連絡ください。 問い合わせ…保健センター