

●保健センター鳩ヶ谷分室
☎048-284-2325 ㊟048-284-0052

●芝保健ステーション
☎048-264-3506

●南平保健ステーション
☎048-225-2724

■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

●神根保健ステーション
☎048-297-8300

●新郷保健ステーション
☎048-280-1725

●戸塚保健ステーション
☎048-298-0271

■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

小さく生まれた赤ちゃんのために

～未熟児養育医療給付～

入院を要する未熟児に対し、指定医療機関で医療給付を行います。その医療費は公費で負担します。

㊟指定医療機関に入院した1歳未満のお子さん(出生体重が2,000g以下または医師が入院養育を必要と認めた未熟児)

㊟出生日から2週間以内に保健センターへ

平成25年度 成人歯科健康診査・歯科ドック

㊟3月31日(金)まで

㊟30歳以上の市民(受診は年度1回のみ)

成人歯科健康診査 ¥1,050円

歯や歯肉の状況を調べ、虫歯や歯周病の有無をチェックします。

歯科ドック ¥2,100円

(歯科健康診査のオプションです。歯科ドックのみは受けられません)

唾液検査や虫歯菌の活動検査などから口の中の病気のリスクを知ります。

*以下の特定年齢のかたは金額が変わります。(3月まで)

成人歯科健康診査600円 歯科ドック1,500円

| 対象年齢 | 生年月日 |
|-------|---------------------|
| 40歳 | 昭和48年4月2日～昭和49年4月1日 |
| 50歳 | 昭和38年4月2日～昭和39年4月1日 |
| 60歳 | 昭和28年4月2日～昭和29年4月1日 |
| 65歳以上 | 昭和24年4月1日以前生まれ |

健診実施機関はホームページに掲載しています。不明な場合は保健センターに問い合わせください。

㊟健診実施機関に直接申し込み

教室のご案内

¥無料

| 教室名 | 場所 | 日時 | 内容 | 講師 | 対象 | 申込締切(必着日) |
|---|--------|--|--|-----------------------------|---|-------------------------|
| ウェルカムBaby教室 (母親・両親教室) (2日目の参加もできます) | 保健センター | 1日目 3月19日(水) 13:00～16:00 | 「赤ちゃんの健康と病気」 「妊産婦の栄養」 「分娩の経過」など | 医師 栄養士 保健師 | 出産予定月 6月～8月の妊婦 定40組 | 1月31日(金) |
| | | 2日目 3月25日(火) 13:00～16:00 | 「赤ちゃんの育て方」 「沐浴・妊婦疑似体験」など | 保健師 など | *1日目は妊婦のみの参加 2日目はご夫婦での参加 | |
| | | 3月15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 定各36組 | |
| 離乳食講習会 | 保健センター | 3月4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、試食 | 栄養士 | 平成25年9月～11月生まれの乳児とその保護者 定各コース30組 | 1月31日(金) |
| 幼児食講習会 | 保健センター | 2月18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、試食 | 栄養士 | 平成24年9月～平成25年2月生まれの幼児とその保護者 定各コース30組 | 1月24日(金) |
| さくらんぼの会 | 鳩ヶ谷分室 | 1月21日(火) 10:00～11:30 | 双子・三つ子の家族や多胎妊娠中のかたの交流 | 保育士 保健師 など | 双子・三つ子とその家族、多胎妊娠中のかたとその家族 定20組(定員になり次第締め切り) | 1月6日(月)～10日(金) 電話予約 |
| | 保健センター | 2月14日(金) 10:00～11:30 | 双子・三つ子の家族や多胎妊娠中のかたの交流 | 保育士 保健師 など | 双子・三つ子とその家族、多胎妊娠中のかたとその家族 定20組(定員になり次第締め切り) | 1月27日(月)～31日(金) 電話予約 |
| かばさんの歯の教室 | 保健センター | 3月14日(金) Aコース 9:30～11:45 Bコース 9:55～12:05 *コースは選べません。 | 虫歯の話 幼児期のおやつについて 口腔内チェック 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25年9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30組 | 2月21日(金) |

はがきに「〇月〇〇教室希望」(ウェルカムBaby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・または子どもの名前・生年月日・子どもが歯科健診を受けた日にち(かばさんの歯の教室のみ)を記入し保健センターへ郵送。(申し込み多数の場合は抽選。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

小児の肺炎球菌感染症予防接種に使用するワクチンが変わりました

予防接種法施行規則などの改正で、小児の肺炎球菌感染症予防接種に使用されるワクチンが変わりました。肺炎球菌は90以上の種類があり、新しいワクチンは、より多くの種類の肺炎球菌に対する予防効果が期待できます。

ワクチンの変更に伴い、一部追加接種の時期が変更となります。

詳細は、市または厚生労働省ホームページをご覧ください。保健センターへお問い合わせください。

高齢者のインフルエンザ予防接種

「平成25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、保健センターにあります。また、保健センターのホームページにも掲載しています。)

㊟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級程度の障害があるかた(身体障害者手帳の写し、または医師の診断書が必要)

㊟1月31日(金)まで

㊟指定の医療機関(医療機関へ要予約)

自己負担…1,000円

(上記対象者のうち、生活保護受給者は、生活保護受給証のコピーを医療機関に提出することで自己負担免除となります。)

接種回数…1回

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証、身体障害者手帳の写しなど。

高齢者肺炎球菌ワクチン接種の費用を助成します

㊟市民で満70歳以上のかた

助成金額…3,000円

接種回数…1回(助成を受けて接種できるのは、生涯に1回です)

*過去に自費で接種を受けたかたで、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ので、ご注意ください。

㊟3月31日(月)まで

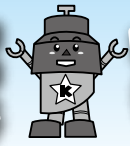
㊟指定医療機関

㊟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。

*次の接種は助成の対象になりません。

- (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

健康ひろば



申し込み・問い合わせは保健センターへ

保健センター 〒332-0026 南町 1-9-20
☎048-256-2022 FAX 048-256-2023

省略文字の見方

日 日時・期間 場 場所 対 対象 定 定員
 ¥ 費用・料金 申 申込・提出・応募
 問 問い合わせ Eメール

子どもの健康診査(相談)

該当のかたに通知を送付します。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 | 生年月 | 方法 |
|--------|----------|----------|
| 3・4カ月児 | 平成25年10月 | 委託医療機関 |
| 10カ月児 | 平成25年3月 | 集団(相談) |
| 1歳6カ月児 | 平成24年7月 | 委託医療機関 |
| // 歯科 | // | 委託歯科医療機関 |
| 3歳児 | 平成22年7月 | 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、疾病の予防や異常の早期発見など、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。

幼児相談(予約制)

ことば・発育・発達などの相談
日場 2月7日(金)、3月7日(金)
 9:00~10:00 保健センター
 2月18日(火)
 9:30~10:30 鳩ヶ谷分室

対 1~6歳の幼児

妊産婦・新生児訪問

赤ちゃんが生まれたすべての家庭を保健師または助産師が訪問しています。生まれたらすぐに出生連絡票を保健センターに提出してください。また妊婦のかたへも必要に応じて訪問しています。

妊婦健康診査

~委託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。申請期限は出産後6か月以内です(郵送可)。詳細は市ホームページをご覧ください。
 ※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にお問い合わせください。

健康相談

地域のかたの“こころ”と“からだ”の健康に関する相談を随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

場 保健センター、鳩ヶ谷分室、各保健ステーション

今月の献血

| 期 日 | 時 間 | 場 所 |
|---------|-------------|-------|
| 2月6日(木) | 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)
問 川口駅献血ルーム ☎0120-353-611

※エイズ検査は川口保健所で受けることができます。(匿名・無料)
問 川口保健所 ☎048-262-6111

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(1月20日) 栄養(2月10日) |
| 1月9日(木) | 芝園公民館 | 栄養・介護 |
| 1月16日(木) | 新郷公民館 | 栄養・介護・歯科 |
| 1月20日(月) | 鳩ヶ谷庁舎 | 介護 |
| 1月21日(火) | 南平公民館 | 栄養・介護・歯科 |
| 2月4日(火) | 上青木公民館 | 栄養・介護・歯科 |
| 2月20日(木) | 神根公民館 | 栄養・介護 |
| 2月21日(金) | 戸塚公民館 | 栄養・介護・歯科 |
| 2月27日(木) | 並木公民館 | 栄養・介護 |

【測定】尿、体重・体脂肪、腹囲、血圧、握力、肺活量
【健康相談】 保健師のほか、栄養・栄養士、介護：地域包括支援センター、歯科：歯科衛生士
 ※測定だけのご利用もできます
 ※禁煙相談も行っています
 受付時間…9:30~10:30
 ※直接、会場にお越しください

対 市民 **¥**無料
持ち物…健康手帳(お持ちでないかたは、会場で交付します)



ソーシャルクラブ

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 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。

日 毎週水曜日(月4回)9:30~15:00

場 保健センター

活動内容…スポーツ、音楽レク、料理など

訪問歯科健康診査

お口のなかの衛生状況・入れ歯の使用方法・歯周病・虫歯予防などの相談。歯科治療の必要性の判断。

対 市民でおおむね65歳以上の寝たきり、またはこれに準ずるかた。(65歳未満のかたはご相談ください。)

¥無料(健診後に必要になった治療は有料)

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。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を行います(医師による診察はありません)。

日 2月13日(木)午前(予約制)

場 安行スポーツセンター **¥**無料

対 健診を受ける機会のない39歳以下の市民(昭和49年4月2日以降生まれ)

※参加は年度内1回です

定 50人程度(先着順)

申 1月8日(水)から

保健センターへ電話



しなやか健骨チェック

かかとに超音波を当てて骨密度を測定します。妊娠中のかたも受けることができます。
 ※医師による診察はありません

日 2月14日(金)午後
 ※時間は申し込み後に案内します

対 18歳以上の市民のかた

※下記に該当するかたは申し込みできません。
 ①平成25年5月・8月・11月の市の骨密度測定を受けたかた

②現在医療機関で骨粗しょう症の治療を受けているかた

定 140人(先着順) **¥**無料

場 鳩ヶ谷分室

申 1月10日(金)~24日(金)に保健センターへ電話(鳩ヶ谷分室では申し込みできません)

ことばのリハビリ教室

言語聴覚士の指導によるグループ活動です。
対 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(病院などで言語リハビリ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 毎月第4水曜日 **場** 鳩ヶ谷分室

おとなの食育講座

~あなたにピッタリな食量がわかる教室~

| 日時 | 内容 | 講師 | 持ち物 |
|-------------------------|--|---------------------------|---------------------------|
| 1月29日(水) 9:30~13:30 | ・生活習慣病と食事について ・身体が喜ぶヘルシーレシピ ~調理実習と会食~ ・身長、体重などの身体測定 ・肺活量、握力などの体力測定 | 栄養士 保健師 | 筆記用具 エプロン 三角巾 など |
| 1月30日(木) 13:15~15:45 | ・健康的な生活習慣について ・エクササイズでサイズダウン ・その疑問?解決します! | 保健師 健康運動指導士 栄養士・保健師 | 運動に適した服装 と靴 |

対 40歳位から64歳までの市民で、メタボリックシンドロームなどに関心があり、食生活や生活習慣を見直してみたいと思っているかた。2日間とも参加できるかた。

場 保健センター **定** 24人(先着順) **¥**無料

メンタルヘルス家族教室

メンタルヘルスに関する家族教室です。正しい知識や周囲の役割はもちろん、家族のリラックス方法を学んでみませんか。

| 日時 | 内容 | 講師 |
|-------------------------|---|-----------------------|
| 2月13日(木) 13:30~15:30 | こころの病気について 家族の健康に目を向けて① ~香りでリラックス~ | 保健師 アロマセラピー 専門家 |
| 2月14日(金) 13:30~15:30 | 家族の関わり方について 家族の健康に目を向けて② ~運動でリラックス~ | 精神保健福祉士 健康運動指導士 |

対 市民で精神疾患(主にうつ病)があるかたの家族など

場 保健センター(研修室) **¥**無料

定 先着30人(2日間参加できるかたを優先)

申 保健センターへ電話

*駐車場には限りがあります。公共交通機関をご利用ください。

こころの健康相談

精神保健福祉士・保健師による心の悩みや病気、ひきこもり、社会復帰などの相談

日 1月14日(火)・21日(火)・28日(火) 午後(予約制)

場 申 保健センター **¥**無料