

●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

## 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)

㊟11月12日(火)午前(予約制)

㊟上青木公民館

☑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

㊟50人程度(先着順) ㊟無料

㊟10月7日(月)から

## 訪問歯科健康診査

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

☑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(健診後に必要となった治療は有料)

## 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 (2日間コース (2日目のみの参加もできます)) 教室 (母親・両親 同親教室)	保健センター	1日目 12月19日(木) 13:00～16:00	「妊娠後期の過ごし方」 「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 平成26年3月～5月の妊婦 ㊟40組 ※1日目は妊婦のみの参加 2日目はご夫婦でご参加ください。	10月31日(木)
		2日目 12月20日(金) 13:00～16:00	「赤ちゃんの育て方」 「沐浴・妊婦疑似体験」	保健師 など		
	土曜日 コース	12月14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 平成26年3月～5月の妊婦 ㊟36組	10月31日(木)
離乳食 講習会		12月17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6月～8月生まれの乳児とその保護者 ㊟各コース30組	11月1日(金)
幼児食 講習会		11月26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6月～11月生まれの幼児とその保護者 ㊟各コース30組	10月25日(金)
さくらんぼ の会	鳩ヶ谷分室	10月29日(火) 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 ㊟20組(定員になり次第締め切り)	10月15日(火)～18日(金) 電話予約
かばさんの 歯の教室	保健センター	12月13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。	むし歯の話 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6月～8月に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 *市外で受けたかたは対象にはなりません ㊟30組	11月22日(金)

はがきに「〇月〇〇教室希望」(ウェルカムBaby教室2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

### 11月1日(金)から 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す。

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す。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。

接種の回数や間隔などに大きな変更はありません。すでに接種を開始しているお子さんは、今までの日程に沿って接種を進めてください。小児の肺炎球菌感染症は乳幼児、特に1歳前後に重症化のリスクが高いことから、新たなワクチンの導入を待って接種を中断したり、未接種のままではお勧めできません。

詳細は、市および厚生労働省ホームページをご覧ください。

### 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、保健センターに置いてあります。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です)

㊟10月1日(火)～平成26年1月31日(金)

㊟指定の医療機関(医療機関へ要予約)

※10月20日～12月25日の期間は市の指定医療機関以外に、埼玉県内の一部の医療機関でも市の補助による予防接種が可能です。保健センターへ事前に(接種日の10日前まで)必ずご確認ください。

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ています

☑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。

㊟平成26年3月31日(月)まで

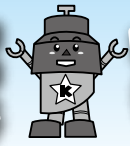
㊟指定医療機関

㊟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の上、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。

**10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25年7月生まれ	委託医療機関
10カ月児 平成24年12月生まれ	集団(相談)
1歳6カ月児 平成24年4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22年4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、栄養士、保育士、保健師、看護師、臨床心理士など専門スタッフが実施しています。ぜひ受けて、お子さんの成長の記録を母子健康手帳に残しましょう。

## 幼児相談(予約制)

ことば・発育・発達などの相談  
**日場** 11月1日(金)、12月6日(金)  
 9:00~10:00 保健センター  
 12月17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。申請期限は出産後6カ月以内、郵送での申請も可能です。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へ問い合わせてください。

## こころの健康相談(予約制)

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** 10月15日(火)・22日(火)・29日(火) 午後  
**場** 保健センター ¥無料

## 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、保健ステーション

## 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(10月21日) 栄養(11月18日)
10月17日(木)	青木公民館	栄養・介護・歯科
10月22日(火)	安行公民館	栄養・介護・歯科
11月7日(木)	芝公民館	栄養・介護・歯科
11月14日(木)	領家公民館	栄養・介護
11月18日(月)	鳩ヶ谷分室	介護・歯科
11月19日(火)	青木東公民館	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)



## 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
10月25日(金) 13:30~15:30	どんなことで悩んでる？ 体験談から学ぶ~当事者・家族の声~	当事者 家族のかた
10月26日(土) 13:30~15:30	「第31回こころの健康講座」と同時開催 やさしく学べるうつ病の話	医療法人 秀峰会 楽山 佐々木 直先生
10月31日(木) 13:30~16:00	回復に役立つ耳より情報 家族も元気になる方法	精神保健福祉士 保健師

**対** 市民で家族がうつ病と診断されているかた

**場** 鳩ヶ谷分室※10月26日(土)のみ鳩ヶ谷庁舎2F大会議室 ¥無料

**定** 30人(先着順・3日間参加できるかたを優先)

**申** 保健センターに電話申し込み

\*駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用ください

## おとなの食育講座

~食事を中心に運動や生活習慣について考える講座~

日時	内容	講師
10月30日(水) 13:15~15:45	・生活習慣病と食事について ・身長、体重などの身体測定 ・10年後も素敵な私のために!	栄養士 保健師
10月31日(木) 13:15~15:45	・エクササイズでサイズダウン ~ピラティスで脂肪燃焼・筋力アップ~ ・家庭の味噌汁の塩分測定 ・低カロリースイーツの紹介	健康運動指導士 栄養士 保健師

**対** おおむね40~64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** 西スポーツセンター(運動できる室内履きをご用意ください)

**定** 50人(先着順) ¥無料

## しなやか健骨チェック

かかると超音波を当てて骨密度を測定できます。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** 11月15日(金)午前

※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

③定期的に検査を受けているかた

**定** 140人(先着順) ¥無料

**申** 10月10日(木)~18日(金)

**場** 申 保健センター(鳩ヶ谷分室では申し込みできません)

## 第31回 こころの健康講座

~やさしく学べるうつ病の話~

うつ病からの回復や社会復帰に向けて、周囲の対応方法などについてのお話です。

**日** 10月26日(土) 13:30~15:30

(受付は13:00から)

講師 医療法人秀峰会 楽山 佐々木 直先生

**対** うつ病などの精神保健福祉に関心のあるかた

**場** 鳩ヶ谷庁舎2F大会議室

**定** 100人(申し込み不要) ¥無料

\*駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用ください

## 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、脳腫瘍などで言葉に障害があり、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)とその家族。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

## 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

## 今月の献血

期 日	時 間	場 所
10月9日(水)	13:30~16:00	JR西川口駅西口
10月22日(火)	10:00~11:30	新郷公民館
	13:30~15:30	神根東公民館
10月23日(水)	13:30~15:30	芝園団地商店会広場
10月25日(金)	10:00~12:00	芝北公民館
	14:00~16:00	芝南公民館
10月28日(月)	10:00~16:00	イオンモール川口前川
10月30日(水)	13:30~15:30	安行スポーツセンター
11月3日(祝)	9:30~15:30	植物取引センター

※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)

**問** 川口駅献血ルーム ☎0120-353-611