

保健センター鳩ヶ谷分室 ☎048-284-2325 FAX048-284-0052  
 南平保健ステーション ☎・FAX048-225-2724  
 神根保健ステーション ☎・FAX048-297-8300  
 戸塚保健ステーション ☎・FAX048-298-0271

新郷保健ステーション ☎・FAX048-280-1725  
 青木保健ステーション ☎・FAX048-256-9711  
 芝保健ステーション ☎・FAX048-264-3506  
 もしもし健康相談 ☎048-251-9222 13:00~16:00

## 予防接種

### 高齢者のインフルエンザ予防接種

「平成29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。  
 (公民館、支所、駅連絡室、市役所1階ロビー、保健衛生課、長寿支援課、介護保険課、保健センターに水色のチラシが置いてあります。また、保健センターのホームページにも掲載しています。)

対 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級程度の障害を有するかた(身体障害者手帳の写し、または医師の診断書が必要です)

日 平成29年10月1日(日)~平成30年1月31日(火)

場 指定の医療機関(医療機関へ要予約)  
 ※平成29年10月20日(金)~平成30年1月31日(火)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。接種日の10日前までに保健センターへ必ずご確認ください。

料 ¥1,000円(生活保護受給者は自己負担免除となります)

回 1回

持 健康保険証など年齢の確認できるもの、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

### 高齢者の肺炎球菌感染症定期予防接種

対 市に住民登録があり、今までに高齢者肺炎球菌ワクチン(23価肺炎球菌荚膜ポリサツ

カライドワクチン)を受けたことがない①、②のかた

- ①平成29年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になるかた
- 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級程度の障害を有するかた(身体障害者手帳の写し、または医師の診断書が必要)

日 平成30年3月31日(土)まで

場 指定医療機関(医療機関へ要予約)

料 ¥5,000円(生活保護受給者は自己負担免除となります)

◎対象期間を過ぎると定期接種として接種できません。平成31年度からは65歳のみとなりますので、今年度の対象者は、5年後に対象となることはありません。

## 教室のご案内

料 無料 申 保健センター

教室名	場所	日時	内容	講師	対象	申込締切(必着)	
ウェルカムBaby教室(母親・両親教室)	保健センター	2日間コース(2日目のみ参加可) 1日目 12月7日(休) 13:00~16:00	妊娠後期の過ごし方 分娩の経過 妊産婦の栄養 など	医師 保健師、栄養士	出産予定月 平成30年2月~6月の妊婦 定36組 ※1日目は妊婦のみ ※2日目は夫婦で参加(妊婦のみの参加可)	11月7日(火)	
		2日目 12月15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	保健センター	12月16日(土) ※コースは選べません Aコース 9:15~11:25 Bコース 10:55~13:05	実習中心 赤ちゃんの沐浴 妊婦疑似体験など	保健師	出産予定月 平成30年2月~6月の夫婦 定各36組	11月7日(火)
マタニティママの歯の健康教室	保健センター	12月19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 平成30年2月~6月の妊婦 定30人	11月17日(金)	
離乳食講習会	保健センター	12月5日(火) ※コースは選べません Aコース 10:00~11:10 Bコース 11:30~12:40	離乳食の進め方、試食	栄養士	平成29年6月~8月生まれの乳児と保護者 定各30組	11月15日(水)	
幼児食講習会	保健センター	11月21日(火) ※コースは選べません Aコース 10:00~11:30 Bコース 11:00~12:30	離乳食から幼児食への進め方 試食	栄養士	平成28年6月~11月生まれの幼児と保護者 定各30組	10月16日(月)	
かばさんの歯の教室	保健センター	12月8日(金) ※コースは選べません Aコース 9:40~11:40 Bコース 10:05~12:05	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29年4月~9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保護者 定各15組	11月17日(金)	
さくらんぼの会	鳩ヶ谷庁舎	10月23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	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(先着順)	10月2日(月)~6日(金) 電話予約	

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、または子どもの生年月日、子どもが歯科検診を受けた日にち(かばさんの歯の教室のみ)を記入し保健センターへ郵送。(申込多数の場合は抽選。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。

## アルコール依存症家族研修会

内 アルコール依存症の知識、家族の関わりについて など

日 11月5日(日) 13:30~15:30(受付は13:00~)

講師…埼玉県立精神医療センター 精神保健福祉士 山縣 正雄 氏

対 アルコール依存症者の家族

場 中央ふれあい館(講座室1・2号) 申 不要

定 80人程度(先着順)直接会場にお越しください。 料 無料

※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。

## 糖尿病の早期発見はかかりつけ薬局で!

内 糖尿病の無料チェックを行う「かかりつけ薬局強化事業」を実施しています。

対 市内在住で40歳以上のかた

場 市内18薬局 ※実施薬局は市ホームページでご確認ください。

問 保健センター

## 受けてください! 命を守るがん検診

内 早期発見すればがんは90%以上が治ります。市のがん検診や、職場の検診を利用して、ぜひ受診しましょう。 問 保健センター

## 第43回こころの健康講座、うつ病家族教室

日時	内容	講師
①11月10日(金) 13:30~16:00	当事者・家族の声~体験談から学ぶ~	当事者・家族のかた
②11月11日(土) 10:00~12:00	わかりやすい「うつ病」の話 第43回こころの健康講座と同時開催	埼玉協同病院 精神科医 荻野マリエ先生
③11月17日(金) 13:30~16:00	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 ①③市民でうつ病と診断されている患者さんを持つ家族、②精神保健福祉に関心のあるかた

場 神根西公民館(ホール) 料 無料

定 30人(先着順・3日間参加できるかたを優先)

申 保健センターへ電話で(平日8:30~17:15)

※②のみの参加は申込不要(先着100人)

※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。



## ワンポイントアドバイス

### 家庭血圧、測り方ご存じですか？

川口市立医療センター

循環器科 **くにもと** さとし 聡



高血圧は心血管疾患、脳卒中などの発症リスクであることはよく知られていますが、自宅での家庭血圧の正常値とその測定方法をご存じでしょうか。

健診や診察室での血圧が高い場合にすぐに高血圧と診断せず、少なくとも2回以上の異なる機会に測定する事が推奨されています。さらに診察室のみで高値を示す白衣高血圧や逆に正常値を示す仮面高血圧の診断のために家庭血圧測定が重要となります。家庭血圧は診察室血圧よりも動脈硬化と関連があるとされ、収縮期血圧135mmHg以上かつ/または拡張期血圧85mmHg以上を高血圧とします。これは診察室血圧の基準140/90mmHg以上と比較して5mmHgずつ低い値となります。

では家庭血圧はどのように測定すれば良いのでしょうか。血圧計は指や手首用は不正確であり、できれば上腕用を使用します。測定はトイレを済ませ座った姿勢で1～2分間安静にした後に行い、朝晩2回、朝は起床後1時間以内、朝の服薬前、晩は就床前(飲酒や入浴の後)に測定します。1機会の測定で2回測定しその平均をとり、週に5日以上は測定してください。

健診などで血圧高値が指摘された場合に家庭血圧が正常の場合は白衣高血圧が考えられます。すぐには治療の対象とはなりません。定期的に家庭血圧を測定して経過をみる事が大切です。家庭血圧が高値の場合、持続性高血圧または仮面高血圧の可能性があるため、治療の開始または内服薬の変更について主治医の先生にご相談ください。

## すこやか生活習慣

### メタボリックシンドロームを予防しましょう！

#### ＜メタボリックシンドロームとは＞

内臓脂肪が蓄積することで内臓の機能が落ち、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が重なり合い引き起こされる状態をいいます。メタボリックシンドロームの怖さはそれぞれの病気は軽症であっても、着々と動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳血管疾患などを引き起こしやすくすることです。



#### ＜ウォーキングでメタボリックシンドロームの予防・改善＞

ウォーキングは「内臓脂肪」「高血糖」「高血圧」「脂質異常」の全てに改善効果があるとされています。内臓脂肪は皮下脂肪(いわゆるぜい肉)と違って、蓄積しやすい一方で減量しやすいという特徴があります。

#### ◎普段の生活でできる効果的な歩き方

- ①「1日1000歩＝約10分」増やしましょう
- ②太ももやお尻などの大きな筋肉を動かすことで運動効果上昇  
→太ももやお尻などの大きな筋肉を動かすことで運動効果上昇
- ③お腹から足を出すイメージを持ちましょう  
→お腹から一歩踏み出すと、腸腰筋などのお腹周りの筋肉が動かされ血流がアップ  
通勤や通学、普段の買い物などいつもの生活に工夫してメタボリックシンドロームを予防しましょう。

## 子どもの健康診査(相談)

該当のかたに通知と受診票を送付します。転入されたかたなど、受診票がない場合はご連絡ください。

10月の対象者	対象	方法
(受診票がないと受けられません)	3・4カ月児	平成29年 7月生まれ 委託医療機関
	10カ月児	平成28年12月生まれ 集団(相談)
	1歳6カ月児	平成28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26年 4月生まれ 集団健診

## 39(Thank You)ヘルスチェック

39歳以下のかたの健康チェックです。

測定…尿、体重、体脂肪、腹囲、血圧、むし歯菌、血糖(簡易)、骨密度

健康相談…保健師、栄養士、歯科衛生士

日11月29日(水) 場戸塚公民館

対健診を受ける機会のない39歳以下の市民(昭和53年4月2日以降生まれ、参加は年度内1回)

定50人程度(予約制)

¥無料 申10月30日(月)～保健センターへ電話で

## 幼児相談(予約制)

発育、発達、ことばなどの相談

日場10月24日(火)、12月26日(火)9:30～10:30 鳩ヶ谷分室

11月10日(金)9:00～10:00 保健センター

対1～6歳の幼児



## こうのとりに健診推進事業

～平成29年11月から早期不妊検査費用助成事業申請受付開始～

夫婦で受けたかたに、2万円(千円未満切り捨て)を上限として検査費用を助成します。※検査は指定医療機関で受けたものに限り。 (保健センターのホームページなどで、必ず詳細を事前にご確認ください。)

※平成29年4月1日以降に終了した不妊検査が対象です。

## 巡回みんなの保健室 ～成人健康相談～

期 日	場 所	保健以外の相談
毎週月曜日(祝日を除く)	保健センター	栄養(10月16日・11月20日)
10月5日(休)	安行公民館	栄養、介護
10月13日(金)	鳩ヶ谷庁舎	栄養、介護、歯科
10月18日(水)	領家公民館	栄養、介護、歯科
10月27日(金)	市役所本庁舎	栄養、介護

受付…9:30～10:30 直接会場にお越しください(本庁舎は10:30～14:30)

測定…尿、体重、体脂肪、腹囲、血圧、握力(本庁舎は尿と腹囲は実施しません)

相談…保健師、栄養士、歯科衛生士、地域包括職員

対市民 ¥無料 持健康手帳(ないかたは当日交付) 問保健センター

## こころの健康相談(予約制)

精神保健福祉士・保健師によるこころの悩みや病気、ひきこもり、社会復帰などの相談

日10月10日(火)、17日(水)、24日(水) 場保健センター ¥無料

## 今月の献血

地区献血会などで献血を実施しています。ご協力をお願いします。

期 日	時 間	場 所
10月19日(休)	9:30～11:00	新 郷 公 民 館
10月31日(火)	10:00～11:30	神 根 東 公 民 館
	13:30～15:30	前 川 公 民 館

問献血推進連絡協議会事務局(保健衛生課) ☎048-258-1642

## 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します。妊娠中のかたも受けることができます。目安は5年に1回程度の受診です。

日11月17日(金) ※時間は、申し込み後に案内します。

対18歳以上の市民

定150人(先着順) ¥無料 場保健センター

申10月5日(休)～10月13日(金)保健センターへ電話で