

## 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	4月5日(火) 12:45~16:00	①講義「赤ちゃんの健康と病気について」 ②実習「赤ちゃんの沐浴」	保健師	出産予定月 7月~9月の夫婦 定員:36組	2月28日(月)
母親教室 (3日目の実習のみ参加もできます)	1日目 4月6日(水) 13:00~16:00 2日目 4月8日(金) 13:00~16:00 3日目(実習) 4月15日(金) 13:00~16:00	妊娠中から産褥期の過ごし方 妊娠後期の生活 妊娠中の栄養 赤ちゃんの育て方 お産の経過と妊婦体操 赤ちゃんの沐浴	保健師 栄養士 助産師	出産予定月 7月~9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。	2月28日(月)
離乳食講習会	3月15日(火) Aコース10:00~11:10 Bコース11:15~12:25 *コースは選べません。	「離乳食初期の進め方」試食	栄養士	平成22年10月~12月生まれの乳児とその保護者 定員:各コース30組	2月17日(木)
さくらんぼの会	2月23日(水) 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	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)	2月7日(月)~14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どもの名前・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防票を交付しています。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。(日本脳炎の通知は、厚生労働省からの勧告により、現在3歳児のみ送付しています。)

### 子どもの定期(法律で定められた)予防接種一覧

予防接種の種類	回数	受けることが可能な期間(対象年齢)
ポリオ	2回	3カ月~7歳6カ月未満
BCG	1回	出生時~6カ月未満
ジフテリア 百日せき 破傷風	1期 三種混合(DPT)	初回 3回 3カ月~7歳6カ月未満
	2期 二種混合(DT)	追加 1回 7歳6カ月未満
麻しん 風しん混合(MR)	1期	1回 1歳~2歳未満
	2期	1回 5歳~7歳未満のうち 小学校就学前の1年間
	3期※1 4期※2	1回 1回 中学1年生相当 1回 1回 高校3年生相当
日本脳炎※3	1期 初回	2回 6カ月~7歳6カ月未満
	追加	1回 7歳6カ月未満
	2期	1回 9歳~13歳未満

### ※1,2 麻しん風しん予防接種はお済みですか?

今年度中学1年生相当(平成9年4月2日~平成10年4月1日生まれ)のかた、および高校3年生相当(平成4年4月2日~平成5年4月1日生まれ)のかたは、麻しん風しん予防接種の対象になっています。

無料で受けられる期間は3月31日(木)までです。受けていない場合は早めに予約をして接種しましょう。

### ※3 日本脳炎予防接種について

平成22年8月27日に予防接種法実施規則の一部が改正され、2期の予防接種が再開されました。対象年齢(9歳~13歳未満)のかたは、接種を受けるようお願いいたします。

また、平成17年の積極的な勧奨の差し控えにより、1期における3回の接種を受けられなかったかたについて、特別措置として、次のとおり接種が受けられるようになりました。

①1期初回接種(2回)のうち、1回接種を受けたかた  
対象年齢(生後6カ月~7歳6カ月未満までの間または9歳~13歳未満の間)に、6日以上の間隔をおいて残りの2回の接種を行う。

②1期初回接種(2回)を受けたかた  
対象年齢(生後6カ月~7歳6カ月未満までの間または9歳~13歳未満の間)に、残りの1回の接種を行う。

※①、②ともに、すでに接種済みの接種と今回の接種間隔については6日以上の間隔をおく。

③1期の予防接種を全く受けていないかた  
対象年齢(9歳~13歳未満の間)に、6日から28日までの間隔をおいて2回、追加接種については2回接種後おおむね1年を経過した時期に1回接種する。

※7歳6カ月までに1期の予防接種が受けられる年齢のかたは、この特別措置の対象となりませんので、ご注意ください。

### 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

※戸塚保健ステーションは、施設点検のため2月23日(水)終日休所します。

## 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康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ください。

問い合わせ…保健センター

## こころの健康相談

日時…2月8日(火)・15日(火)・22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。

2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22年11月生まれ	委託医療機関
10カ月児	平成22年4月生まれ	集団（相談）
1歳6カ月児	平成21年8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8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…2月4日（金）・3月4日（金）  
9:00～10:00 保健センター

対象…1～6歳の幼児  
内容…言葉・発育・発達などの相談  
申し込み…保健センター（予約制）

## 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

## 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	持ち物
3月11日（金） 9:30～13:30	生活習慣病について ・バランス食でダイエット ～調理実習と会食～ ・健康的な生活習慣について ～いつでもどこでも簡単体操	栄養士 保健師	筆記用具 エプロン 三角巾 ハンドタオル ふきんなど

対象…市民でメタボリックシンドロームに関心があり、食生活を改善したいと思っているかた

定員…20人（先着順）

費用…無料

場所・申し込み…保健センター

2月23日（水）9:00から電話受付

## ことばのリハビリ教室

対象…市民で、脳梗塞などの後遺症で言葉に障害があり、日常生活に不自由を感じているおむね40～64歳のかた、およびその家族

申し込み・問い合わせ…保健センター

## 成人健康相談

期日	受付時間	場所	追加の相談
毎週月曜日・ 2月18日（金）	9:30～11:00	保健センター	栄養（2月14日） 栄養（2月25日）
2月25日（金）	9:30～10:30		
2月1日（火）	9:30～10:30		上青木公民館
2月3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
3月3日（木）	9:30～10:30	戸塚西公民館	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

## ソーシャルクラブのご案内

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。

対象…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。

日時…毎週水曜日（月4回）9:30～15:00

活動内容…スポーツ、音楽レク、料理など

場所・問い合わせ…保健センター

## 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人
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人

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 電話受付中

## 胃がん検診

受け付け…3月4日（金）～25日（金）まで、各公民館・各支所などで受け付け予定

対象…市に住民登録がある40歳以上のかた  
検診実施期間…平成23年6月～12月（予定）

※申し込み詳細は広報かわぐち3月号でお知らせします。

問い合わせ…保健センター

## 結核・肺がん検診

期日	場所	受付時間
2月1日（火）	上青木公民館	男性 9:30～10:00 女性 10:00～10:30
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	

3月の検診日はありません。

※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

## 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「女性のからだと健康」	ソフィア裕子フェイスクリニック 院長 佐藤 裕子 先生
2日目 2月24日（木） 13:30～16:00	「簡単骨盤体操」実技 ～ストレッチ&体操～ 「お肌プルプルやレシビ」 試食会	健康運動指導士 近藤 由 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 電話受付中

## 訪問歯科健康診査

対象…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）

内容…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

費用…無料（ただし、健診のあと必要になった治療は有料です）

申し込み・問い合わせ…保健センター

## 今月の献血

期日	時間	場所
2月8日（火）	15:00～16:00	川口市水道局
2月16日（水）	10:00～12:00	芝西公民館
	13:30～15:30	領家公民館
2月18日（金）	10:00～11:30	神根東公民館
	13:30～15:30	芝園団地商店会広場
3月1日（火）	9:30～11:30	川口市消防本部
3月4日（金）	13:30～15:30	神根公民館

※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

インフルエンザに注意しましょう。—手洗い・うがい・咳エチケットの励行を!—