

教室のご案内

費用…無料

| 教室名 | 日時 | 場所 | 内容 | 講師 | 対象 | 申込締切(必着日) |
|----------------------------|---|--------|---|---------------|--|-----------------------|
| 両親教室 | 8月8日(水) 12:45~16:00 | 保健センター | ①講義「赤ちゃんの健康と病気について」 ②実習中心「赤ちゃんの沐浴」など | 医師 健 師 | 出産予定月 11月~平成25年1月の夫婦 定員:36組 | 6月29日(金) |
| 母親教室 (3日目の実習のみの参加もできます) | 1日目 8月9日(木) 13:00~16:00 | 保健センター | 「妊娠の生理」 「妊娠中から産後の過ごし方」 | 医師 健 師 | 出産予定月 11月~平成25年1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。 | 6月29日(金) |
| | 2日目 8月10日(金) 13:00~16:00 | | 「妊産婦の栄養」 | 栄養士 健 師 | | |
| | 3日目(実習) 8月24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 健 師 | | |
| 母親教室(実習のみ) | 8月28日(火) 13:00~16:00 | 鳩ヶ谷分室 | 「お産の経過と妊婦体操」 「赤ちゃんの沐浴」 | 助産師 健 師 | 出産予定月 11月~平成25年1月の妊婦 定員:20人 | 6月29日(金) |
| マタニティママの歯の健康教室 | 8月14日(火) 13:00~15:40 | 保健センター | 「ママと赤ちゃんの歯の健康のお話」 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 10月~平成25年2月の妊婦 定員:30人 | 6月29日(金) |
| 離乳食講習会 | 7月24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。 | 保健センター | 「離乳食初期の進め方」 のお話と試食 | 栄養士 健 師 | 2月~4月生まれの乳児とその保護者 定員:各コース30組 | 6月29日(金) |
| 幼児食講習会 | 8月7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。 | 保健センター | 「離乳食から幼児食への進め方」 のお話と試食 | 栄養士 健 師 | 平成23年3月~8月生まれの幼児とその保護者 定員:各コース30組 | 6月29日(金) |
| さくらんぼの会 | 6月22日(金) 10:00~11:30 | 鳩ヶ谷分室 | 多胎児のいる家族や多胎妊娠中のかたの交流 | 保育士 健 師 | 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(定員に次第締切あり) | 6月4日(月)~8日(金) 電話予約 |

★申し込み…保健センター

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の名前・生年月日を記入し保健センターへ郵送してください。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。

保健センター

〒332-0026 南町1-9-20

☎048-256-2022 FAX 048-256-2023

■保健センター鳩ヶ谷分室 〒334-0011 三洲1-14-3

☎048-284-2325 FAX 048-284-0052

■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 伊洲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

もしもし健康相談

(乳幼児・妊婦・生活習慣病・その他) 月~金曜日(祝日を除く)

☎048-251-9222 13:00~16:00

埼玉こどもを虐待から

守る会の電話相談 月~金曜日(祝日を除く)

☎048-835-2699 10:00~16:00

予防接種

高齢者肺炎球菌ワクチン接種の費用助成

日本人の死亡原因として「がん」「心疾患」「脳血管疾患」に次ぐ上位に「肺炎」があります。この肺炎のうち、およそ4分の1が肺炎球菌に起因し、重症化や死亡を防ぐには、ワクチン接種が有効とされています。現在、高齢者肺炎球菌ワクチン接種は任意の予防接種ですが、接種費用の一部を助成します。

●対象…市民で満70歳以上のかた

●助成金額…3,000円

●接種回数…1回(費用助成を利用して接種を受けることができるのは、生涯に1回です)

※過去に接種を受けたことがあるかたで、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。

●実施期間…4月1日~平成25年3月31日

●実施場所…市内の指定医療機関

●接種方法…①助成の申し込み…申込書(支所、公民館などで配布)に必要な事項を記入して切り取り、保健センターへ、郵送または持参してください。

②必要書類の交付など…受け付け後、保健センターから、接種に必要な「高齢者肺炎球菌ワクチン接種予診票」、「高齢者肺炎球菌ワクチン接種について」(裏面:接種実施医療機関一覧)を送付します。

③接種の実施…一覧に記載された市内の実施医療機関に予約の上、接種を受けてください。その際必要事項を記入した予診票を医療機関へ提出し、定められた接種費用から助成金額(3,000円)を差し引いた額をお支払いください。

注意事項…次のような接種は助成の対象となりませんのでご注意ください。

- ①事前申し込みをせずに行った接種
- ②3月31日以前の接種
- ③市内の指定医療機関以外での接種

中学1年生、高校3年生相当のかたの麻しん風しん予防接種

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)として実施されています。これは、2回目の麻しん風しん予防接種を受けることで、より高い予防効果を得るためのものです。平成24年度の対象者には3月末に個人通知を郵送しています。

●対象…第3期:平成11年4月2日~平成12年4月1日生まれ(中学1年生相当)のかた

第4期:平成6年4月2日~平成7年4月1日生まれ(高校3年生相当)のかた

●定期接種期間…4月1日~平成25年3月31日

●費用…無料

子宮頸がんなど予防ワクチン接種費用の助成

市では、子宮頸がん、ヒブ、小児用肺炎球菌ワクチンの接種に対する費用助成を行っています。接種を希望するかたは市内の指定医療機関に予約の上、医師と相談し、接種を受けてください。

子宮頸がん予防ワクチン

●対象…平成8年4月2日~平成12年4月1日生まれ(中学1年生~高校1年生相当)の女子

●助成期間…平成25年3月31日まで

●費用…無料

ヒブ、小児用肺炎球菌ワクチン

●対象…2カ月~5歳未満の乳幼児

●助成期間…平成25年3月31日まで

●費用…無料

※子宮頸がん、ヒブ、小児用肺炎球菌ワクチンは任意接種のため、予診票を個別に送付していません。医療機関にあるものをご利用ください。

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・虫歯予防などについての相談。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つた治療は有料です。)

申し込み…保健センター

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。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。郵送での申請も可能です。

※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てください。

子どもの健康診査(相談)

該当のかたには通知を送付します。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。

6月の対象者 (受診票がないと受けられません)

| 対象 | 対象 | 方法 |
|--------|-------------|----------|
| 3・4カ月児 | 平成24年3月生まれ | 委託医療機関 |
| 10カ月児 | 平成23年8月生まれ | 集団(相談) |
| 1歳6カ月児 | 平成22年12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20年12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(予約制)

日時・場所…6月19日(火) 9:30~10:30
鳩ヶ谷分室

7月6日(金) 9:00~10:00 保健センター
対象…1~6歳の幼児
内容…ことば・発育・発達などの相談
申し込み…保健センター

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。赤ちゃんが生まれたらすぐに出生連絡票を保健センターへ提出してください。また妊婦のかたも必要に応じて訪問しています。

食育教室

~親子でつくろう。野菜を使ったおいしいおやつ~
日時…7月27日(金) 13:00~15:30
内容…親子で楽しくおやつを作ってみながら食べよう・見直そう食事や生活リズム
対象…平成18年4月~平成19年3月生まれの幼児とその保護者(定員20組)
費用…無料
場所…保健センター
申し込み…はがきに「7月食育教室希望」と明記の上、保護者と子の氏名(ふりがな)・〒・住所・電話番号・子の生年月日を記入して保健センターへ郵送してください。6月29日(金)必着。申し込み多数の場合は抽選。

こころの健康相談

日時…6月12日(火)・19日(火)・26日(火) 午後(予約制)
内容…心の悩みや病気、ひきこもり、社会復帰などの相談
費用…無料
担当…精神保健福祉士・保健師
場所・申し込み…保健センター

巡回みんなの保健室

~成人健康相談~

受付時間…9:30~10:30

| 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・リハ(6月18日) 栄養(7月23日) |
| 6月4日(月) | 鳩ヶ谷分室 | |
| 6月5日(火) | 前川公民館 | 歯科・介護 |
| 6月7日(木) | 戸塚西公民館 | 栄養・介護 |
| 6月14日(木) | 芝南公民館 | 栄養・歯科・介護 |
| 6月28日(木) | 南平公民館 | 栄養・介護 |
| 7月5日(木) | 新郷公民館 | 栄養・介護 |
| 7月9日(月) | 鳩ヶ谷分室 | |
| 7月12日(木) | 神根公民館 | 栄養・歯科・介護 |
| 7月13日(金) | 上青木公民館 | 栄養・介護 |
| 7月19日(木) | 芝富士公民館 | 栄養・歯科・介護 |

*受付時間内に、直接会場にお越しください
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、体重・体脂肪(素足で測定)・腹囲測定・握力測定・肺活量測定、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)
持ち物…健康手帳(持っているかたのみ)

乳がんセット(視触診+マンモグラフィ)検診

支所、公民館など各公共施設で申し込み受付中です。6月20日(水)締め切りです。ご注意ください。

ことばのリハビリ教室

対象…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むね40~64歳のかたとそのご家族。ご家族だけの参加も可能です。お気軽にご相談ください。
申し込み…保健センター

第12回生活習慣病予防講座

「知って得する『がん』の話~大切な人に伝えたい~」
自分や大切なご家族のため、「がん」についての話を聞いてみませんか。講演前に、血管年齢測定ができます。また、抽選で健康グッズをプレゼントします。
日時…7月10日(火) 受け付け13:00~
血管年齢測定13:00~13:50
講演14:00~15:30
場所…鳩ヶ谷庁舎 大会議室
講師…市立医療センター
副院長・外科部長 大塚 正彦 氏
定員…100人(先着順) 費用…無料
申し込み…保健センター
*駐車場に限りがあるため、公共の交通機関をご利用ください。

今月の献血

| 期日 | 時間 | 場所 |
|----------|-------------|-----------|
| 6月21日(木) | 14:00~16:30 | 芝園団地商店会広場 |
| 6月22日(金) | 13:30~15:30 | 前川公民館 |
| 6月25日(月) | 10:00~12:00 | 川口市水道局 |
| 7月3日(火) | 10:00~12:00 | 横曽根公民館 |
| | 14:00~16:00 | 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

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。ご自身の健康管理にぜひお役立てください(医師による診察はありません)。
日時…7月20日(金) 午前(予約制)
場所…保健センター 費用…無料
対象…健診を受ける機会のない39歳以下の市民(昭和48年4月2日以降に生まれたかた) *参加は年度内1回です
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、血圧測定ほかを予定
保健師・栄養士・歯科衛生士による健康相談
定員…45人程度(先着順)
*6月11日(月)9:00から受付開始
申し込み…保健センター

第27回こころの健康講座

やさしい統合失調症の話
~症状の理解と対応について~
統合失調症とは?大切な薬の話。周囲の人は何ができるか?など
日時…6月23日(土) 14:00~16:00
(受付13:30~14:00)

講師…柴田 勲 氏(川口病院精神科医)
費用…無料
場所…中央ふれあい館(講座室1・2)
*駐車場(有料)に限りがあるため、公共の交通機関をご利用ください。
対象…精神保健福祉に関心のあるかた
定員…100人程度(申し込み不要)
受付時間内に直接会場にお越しください。
*当日は手話通訳がつきます。

統合失調症家族教室

~あせらず・のんびり・ゆっくりと~
病気のことや薬のこと・家族の対応など一緒に学びませんか。

| 日時 | 内容 | 場所 | 講師 |
|----------------------|------------------------------------|-------------------|----------------|
| 6月21日(木) 13:30~15:30 | 本人・家族の声 ~体験談から学ぶ~ | 青木東公民館 講座室1・2 | 当事者 家族のかた |
| 6月23日(土) 14:00~16:00 | 第27回こころの健康講座と同時開催 ~やさしい統合失調症の話~ | 中央ふれあい館 講座室1・2 | 川口病院 柴田勲医師 |
| 6月29日(金) 13:30~15:30 | 回復に役立つ情報 ~医療制度・福祉サービスの活用~ | 青木東公民館 講座室1・2 | 精神保健福祉士 保健師 |

対象…市民で統合失調症と診断されている家族のいるかた(*3日間参加できるかた優先) 定員…30人(先着順)
費用…無料
申し込み…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
内容…スポーツ、音楽レク、料理など
場所…保健センター

「ココロ元気チェック」実施中 市ホームページでストレスと上手につきあう