

健康ひろば



教室のご案内

費用…無料 場所…保健センター
※5月21日(月)の母親教室と、7月24日(火)のマタニティママの歯の健康教室は、鳩ヶ谷分室で行います。

教室名	日 時	内 容	講 師	対 象	申込締切(必着日)
両親教室	7月18日(水) 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」など	医 保 健 師 師 師	出産予定月 10月~12月の夫婦 定員:36組	5月31日(木)
母親教室 (1日コース)	5月21日(月) 13:00~16:00 場所:鳩ヶ谷分室	「お産の経過と妊婦 体操」「赤ちゃんの沐浴」など	助 産 師 保 健 師 師 師	出産予定月 8月~10月の妊婦 定員:20組	5月18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 7月5日(木) 13:00~16:00	「妊娠の生理」「妊娠中から産後の過ごし方」	医 保 健 師 師 師	出産予定月 10月~12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。	5月31日(木)
	2日目 7月13日(金) 13:00~16:00	「妊娠婦の栄養」「赤ちゃんの育て方」	栄 善 士 師		
	3日目(実習) 7月17日(火) 13:00~16:00	「お産の経過と妊婦 体操」「赤ちゃんの沐浴」	助 産 師 保 健 師 師 師		
マタニティ ママの歯の 健 康 教 室	7月24日(火) 13:00~15:40 場所:鳩ヶ谷分室	「ママと赤ちゃんの 歯の健康教室」 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 9月~平成25年1月の妊婦 定員:30人	5月31日(木)
離 乳 食 講 習 会	6月26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」 のお話と試食	栄 善 士	1月~3月生まれの乳児と その保護者 定員:各コース30組	5月31日(木)
さくらんぼ の会	5月31日(木) 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 師 保 健 師 師 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(定員になり次第 締め切り)	5月14日(月) ~18日(金) 電話予約
かばさんの 歯の教室	6月29日(金) 9:45~12:30	むし歯の話 幼児食とおやつ 口腔内チェック ブラッシング指導	歯 科 医 師 栄 善 士 師 保 健 師 歯科衛生士	平成23年12月~平成24年2 月に川口市の1歳6ヶ月歯科 健康診査を受診した幼児と その保護者 定員:15組	6月8日(金)

★申し込み・問い合わせ…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、参加者の氏名(ふりがな)・〒・住所・電話番号・出産予定期または子の名前・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。



予 防 接 種

問い合わせ…保健センター

高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用の助成

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…満70歳以上の市民のかた

●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…指定医療機関

●接種方法…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・生年月日・電話番号・肺炎球菌ワクチンの接種歴を記入し、保健センターへ申請(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。

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

ポリオ(急性灰白髄炎)

対象児…生後3ヶ月~7歳6ヶ月未満(41日以上の間隔をあけて2回接種)
受付時間…13:30~14:15

※予約不要です。受付時間内に会場に直接お越しください。
※当日、母子健康手帳を忘れたかたは接種できません。

5月

実施日	場 所
8日(火)	新郷公民館(注)①、戸塚西公民館
9日(水)	前川公民館、神根西公民館(注)①、並木公民館
10日(木)	戸塚公民館(注)②、西公民館(注)①、青木東公民館
11日(金)	中央ふれあい館(注)③、南平公民館(注)①、上青木公民館
15日(火)	青木公民館、安行東公民館、芝公民館(注)③①
16日(水)	芝西公民館、神根西公民館(注)②、戸塚公民館(注)②
17日(木)	保健センター鳩ヶ谷分室(注)①、新郷公民館(注)②、芝南公民館
18日(金)	芝北公民館、南平公民館(注)①②
22日(火)	戸塚公民館(注)②、保健センター
23日(水)	保健センター鳩ヶ谷分室(注)②、西公民館(注)②、芝園公民館
24日(木)	南平公民館(注)①③、芝公民館(注)③②
25日(金)	新郷公民館(注)①③、戸塚公民館(注)④、中央ふれあい館(注)③②
◆自動車での来場はご遠慮ください。新郷・西・並木・南平公民館は特に駐車場の混雑が予想されます。中央ふれあい館の駐車場は有料です。	
◆生後6ヶ月未満で、まだBCGを接種をしていない場合は、なるべくBCGを優先して接種してください。次回のポリオは9月を予定しています。	
◆2日間以上実施する会場は、実施日により該当児が異なります。(注)新郷・南平公民館	
①奇数月(1・3・5・7・9・11月)生まれの乳幼児 ②偶数月(2・4・6・8・10・12月)生まれの乳幼児 ③④または②の日程で接種できなかった乳幼児 (注)戸塚公民館	
①1・5・9月生まれの乳幼児 ②2・6・10月生まれの乳幼児 ③3・7・11月生まれの乳幼児 ④4・8・12月生まれの乳幼児 (注)芝・西・神根西公民館、保健センター鳩ヶ谷分室、中央ふれあい館	
①奇数月(1・3・5・7・9・11月)生まれの乳幼児 ②偶数月(2・4・6・8・10・12月)生まれの乳幼児	

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ヶ月~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。

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ヶ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問い合わせてください。

問い合わせ…保健センター

を実施しています。日々のストレス対策にお役立てください。問い合わせ…保健センター

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。

5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ヶ月児	平成24年2月生まれ	委託医療機関
10ヶ月児	平成23年7月生まれ	集団(相談)
1歳6ヶ月児	平成22年11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11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 5月11日(金)・6月1日(金)
9:00~10:00 保健センター
6月19日(火)
9:30~10:30 島ヶ谷分室

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

妊娠婦・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。出産後すぐに出生連絡票を保健センターへ提出してください。また妊娠のかたも必要に応じて訪問しています。

問い合わせ 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)13:30~16:00
(受付13:00~13:30)

講師 医師 **費用** 無料

場所 中央ふれあい館(講座室1・2)

対象 精神保健福祉に关心のあるかた

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。

※駐車場(有料)に限りがあるため、公共交通機関をご利用ください。

こころの健康相談

日時 5月15日(火)・22日(火)・29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～

期日	受付時間	場所	追加の相談
毎週月曜日(祝日を除く)	9:30~10:30	保健センター	栄養(5月21日) 栄養(6月18日) リハ(6月18日)
5月14日(月) 6月4日(月)	9:30~10:30	島ヶ谷分室	
5月17日(木)	9:30~10:30	芝園公民館	栄養・歯科
5月24日(木)	9:30~10:30	根岸公民館	栄養・介護
5月31日(木)	9:30~10:30	領家公民館	栄養・歯科・介護
6月5日(火)	9:30~10:30	前川公民館	歯科・介護
6月7日(木)	9:30~10:30	戸塚西公民館	栄養・介護
6月14日(木)	9:30~10:30	芝南公民館	栄養・歯科・介護
6月28日(木)	9:30~10:30	南平公民館	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(素足で測定)・腹囲測定・肺活量測定、握力測定、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)

※禁煙相談も行っています

※肺活量測定は島ヶ谷分室以外の会場で実施します

持ち物 健康手帳(持っていないかたは会場で発行します)

問い合わせ 保健センター

乳がんセット(マンモグラフィ+視触診)検診

乳がんセット検診の申し込みを各公共施設で受け付けします。

対象 市に住民登録があり、平成23年度にマンモグラフィ検査を受けていない40歳以上の女性(昭和48年4月1日以前に生まれたかた)

申込期間 5月8日(火)~6月20日(水)

申込場所 保健センター、市役所保健衛生課、介護保険課、各支所、川口駅前行政センター、西川口駅・蕨駅前芝・島ヶ谷分室連絡室、中央ふれあい館、婦人会館、各公民館など

申込期間終了後案内はがきを発送します。

検診実施期間 7月1日(日)~11月30日(金)

受診者負担金 900円

※詳細は5月8日から各公共施設に置いてあります「乳がんセット検診のご案内」をご覧ください。

問い合わせ 保健センター

歯の健康フェスティバル

～白い歯スマイル 健康家族～

テーマ 「0歳からの8020～歯ミンギング30つてなに?～」

日時 6月3日(日)10:00~12:00

場所 川口総合文化センター リリア1階

内容 ○歯科ドック体験○フッ化物体験(塗布・洗口)○子どもと大人のブラッシング指導○アトラクション「劇団ちよっぷ」「ベルサイユ歯科物語」○石こう指型模型づくり○咬合圧測定○禁煙相談○図画ポスター・コンクール表彰式○ポスター・標語コンクール特選作品展示

問い合わせ 保健センター

サンキュー

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 6月15日(金)午前(予約制)

場所 芝公民館 **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 40人程度(先着順)

※5月14日(月)9:00から受付開始

申し込み・問い合わせ 保健センター

おとのの食育講座

～あなたにぴったりな食事量がわかる教室～

日時・場所	内容	講師	持ち物
6月19日(火) 9:30~13:30 保健センター	・生活習慣病と食事について ～からだがよくこな健康食～ ～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 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に关心があり、食生活を改善したいと思っているかた。初めて受講されるかた大歓迎です。

定員 20人(先着順) **費用** 無料

5月22日(火)9:00から受付開始

申し込み・問い合わせ 保健センター

統合失調症家族教室

～あせらす・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) 13:30~16:00	～27回こころの健康講座と同時に開催～ 中央ふれあい館 講座室1・2		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 市民で統合失調症の患者を持つ家族のかた(※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

今月の献血

期日	時間	場所
5月5日(土)	9:30~15:30	安行スポーツセンター
5月10日(木)	10:00~16:00	川口市役所
5月14日(月)	10:00~16:00	島ヶ谷庁舎
5月25日(金)	10:00~16:00	JR西川口駅西口
	10:00~12:00	芝南公民館
5月29日(火)	10:00~16:00	イオンモール川口前川
	13:30~15:30	芝北公民館
	13:30~15:30	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)

川口駅献血ルームの問い合わせ…0120-353-611

「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「ココロ元気チェック」