

## 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	2月8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	医師 保健師	出産予定月 平成24年5月~7月の夫婦 定員:36組	12月28日(水)
母親教室 (3日目の実習のみの参加もできます)	1日目 2月2日(木) 13:00~16:00	「妊娠中から出産後の過ごし方」	保健師	出産予定月 平成24年5月~7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。	12月28日(水)
	2日目 2月3日(金) 13:00~16:00	「妊産婦の栄養」「赤ちゃんの育て方」	栄養士 保健師		
	3日目(実習) 2月10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 保健師 など		
マタニティママの歯の健康教室	2月14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24年4月~8月の妊婦 定員:50人	12月28日(水)
離乳食講習会	1月24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」のお話と試食	栄養士 保健師	8月~10月生まれの乳児とその保護者 定員:各コース30組	12月28日(水)
さくらんぼの会	12月19日(月) 10:00~11:30	双子・三つ子の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)	12月5日(月)~9日(金) 電話予約

### ★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枚のはがきで申し込んでください。



## 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、風しん混合、日本脳炎)は個別接種で行っています。市が委託している医療機関に予約の上、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送付しています。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してください。

○生ワクチン(ポリオ、BCG、麻しん、風しん、麻しん風しん混合、おたふくかぜ、水ぼうそう)の予防接種をしてから27日間は、そのほかの予防接種をしてから6日間以上の間隔をあけて、次の予防接種を受けてください。

◇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。

◇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1)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

③①または②の日程で接種できなかった乳幼児

(注2)戸塚公民館

①1・5・9生まれの乳幼児 ②2・6・10生まれの乳幼児

③3・7・11生まれの乳幼児 ④4・8・12月生まれの乳幼児

(注3)芝・西公民館・中央ふれあい館・神根西公民館(北スポーツセンター・保健センター鳩ヶ谷分室)

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

次回のポリオは平成24年5月を予定しています。

### 高齢者のインフルエンザ予防接種

「平成23年度 高齢者のインフルエンザ予防接種」を読んだから接種を受けてください。(水色のチラシ。各公民館、各支所、各駅連絡室、保健衛生課、長寿支援課、介護保険課、保健センター、保健センター鳩ヶ谷分室にあります。また、市ホームページにも掲載しています。)

●対象…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)

実施期間…平成24年1月31日(火)まで

実施場所…指定の医療機関(医療機関へ要予約)

※12月25日(日)まで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。必ず保健センターへ事前に(接種日の10日前まで)ご確認ください。

自己負担金…1,000円

(上記対象者のうち、生活保護受給者は、生活保護受給証の写しを医療機関に提出することで自己負担金免除となります。)

接種回数…1回のみ

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の写し、身体障害者手帳の写しなど。

## 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 三ツ和1-14-3

☎048-284-2325・FAX 048-284-0052

■神根保健ステーション 〒333-0835 道合142-1

☎・FAX 048-297-8300

■芝保健ステーション 〒333-0865 伊刈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

## 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へ申請してください。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

## こころの健康相談

日時…12月6日(火)・13日(火)・20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

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

## 不審な電話にご注意ください

最近、「保健センター」や「健康保健センター」などと名乗り、家庭の家族構成や、健康状態などを問い合わせる電話が増えています。市保健センターでは、事前に連絡を受けた場合などを除き、家庭へ連絡をすることはありません。不審に思われる場合は一度電話を切り、保健センターへ確認するなど、被害に遭わないようご注意ください。

## 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。

12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23年9月生まれ	委託医療機関
10カ月児	平成23年2月生まれ	集団(相談)
1歳6カ月児	平成22年6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6月生まれ	集団健診

## 幼児相談

日時・場所…1月6日(金)・2月3日(金)  
9:00~10:00 保健センター

1月17日(火)

9:30~10:30 戸塚スポーツセンター

対象…1~6歳の幼児

内容…言葉・発音・発達などの相談

申し込み…保健センター(予約制)

## 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
1月20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
1月21日(土) 13:30~16:00	うつ病の理解と 社会復帰について	医師
1月27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

対象…市内在住でうつ病の患者さんを持つ家族のかた

費用…無料

場所…戸塚公民館

定員…先着30人(3日間の参加を原則とします)

申し込み…保健センター

※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

## 今月の献血

期日	時間	場所
12月1日(木)	13:00~15:30	青木公民館
12月8日(木)	10:00~11:30	上青木公民館
12月13日(火)	13:30~15:30	戸塚公民館
12月28日(水)	10:00~16:00	川口市役所

※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

## 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(12月19日) リハ(1月30日)
12月1日(木)	9:30~10:30	芝園公民館	栄養・介護
12月8日(木)	9:30~10:30	前川公民館	栄養・歯科・介護
12月15日(木)	9:30~10:30	根岸公民館	栄養・歯科・介護
12月20日(火)	9:30~10:30	戸塚西公民館	栄養・介護
1月18日(水)	9:30~10:30	新郷公民館	栄養・介護
1月19日(木)	9:30~10:30	芝富士公民館	栄養・介護
1月24日(火)	9:30~10:30	南平公民館	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…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、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会場で発行します)

問い合わせ…保健センター

## 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。(医師の診察はありません)

日時…2月24日(金)午前(予約制)

場所…安行スポーツセンター

対象…健診を受ける機会のない39歳以下の市民のかた(昭和47年4月2日以降に生まれたかた)※参加は年度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、血圧測定を予定。保健師・栄養士・歯科衛生士の健康相談

費用…無料

定員…40人程度(先着順)

※1月10日(火)9時~受付開始

申し込み・問い合わせ…保健センター

## 第26回こころの健康講座

「うつ病」 ~うつ病からの回復。  
社会復帰に向けて~

日時…1月21日(土)13:30~15:30

(受付は13時から)

内容…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

講師…うつ病の専門家

会場…戸塚公民館(ホール)

対象…うつ病などの精神保健福祉に関心のあるかた

費用…無料

定員…100人(申し込み不要)

問い合わせ…保健センター

※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

## ウエストサイズダウンストーリー序章

~メジャー(巻尺)への挑戦!!~

場所…鳩ヶ谷庁舎3階会議室

対象…64歳以下の市民で、体重が気になるかた、運動習慣がないかた、医師による運動制限のないかた。子育て中のかたも大歓迎。(過去に受講したかたは除きます)

定員…25人(先着順) 費用…無料

託児…10人(先着予約制:申込時にお伝えください)

申込期間…12月20日(火)9時~平成24年1月25日(水)

申し込み…保健センター

※実践は、運動初心者のかたでも気軽に楽しんで参加できる内容になっています。

日時	内容	講師
2月7日(火) 13:30~15:30	講義「知って得する生活習慣の話」 講義「バランス食でサイズダウン」	保健師 栄養士
2月14日(火) 13:30~15:30	実践「手軽にできる脂肪燃焼運動」	健康運動指導士
2月21日(火) 13:30~15:30	実践「簡単ストレッチで美しい体づくり」	健康運動指導士
2月28日(火) 13:30~15:30	講義「食べてみよう!ローカロリーデザート」 講義「必見!ウエストサイズダウン継続の秘訣!」	栄養士 保健師

## がん検診推進事業(クーポン券)の受診をお忘れなく

がん検診推進事業(乳がん検診・子宮頸がん検診・大腸がん検診)の下記対象者の、無料クーポン券使用については、来年1月末まで受診できます。各検診は今年度中、一人一回の受診です。終了間際は、予約等に混雑が予想されますので、お早めの受診をお願いします。

子宮頸がん		乳がん・大腸がん	
年齢	生年月日	年齢	生年月日
20歳	平成2.4.2~平成3.4.1	40歳	昭和45.4.2~昭和46.4.1
25歳	昭和60.4.2~昭和61.4.1	45歳	昭和40.4.2~昭和41.4.1
30歳	昭和55.4.2~昭和56.4.1	50歳	昭和35.4.2~昭和36.4.1
35歳	昭和50.4.2~昭和51.4.1	55歳	昭和30.4.2~昭和31.4.1
40歳	昭和45.4.2~昭和46.4.1	60歳	昭和25.4.2~昭和26.4.1

## 第11回生活習慣病予防講座

「必見!働き盛りのスマート大作戦

~いつまでも輝く仕事人であるために~」

毎日仕事が忙しく、からだのことはあとまわしになっているかた、スマートな(賢い)健康づくりの話聞いてみませんか

内容…講演・簡単健康チェック(13:15~13:50)※希望者のみ:血圧測定、尿検査、血管年齢測定※簡単健康チェックのみの申し込みはできません。

日時…2月5日(日)  
14:00~16:00(受付13:15~)

場所…中央ふれあい館

対象…市民のかた

講師…順天堂大学付属病院准教授  
医学博士 福田 洋氏

定員…80人(先着順)

費用…無料

申し込み…保健センター