

健康ひろば

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3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	①医師 ②保健師など	平成22年出産予定月 5月~7月の夫婦 定員 36組	1月13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4日(木) 13:00~16:00	①妊娠中から産褥期の過ごし方 ②妊娠後期の生活について	①助産師 ②保健師	出産予定月 平成22年5月~7月の妊婦(家族の参加も可) 定員 48人	1月13日(水)
	2日目 2月5日(金) 13:00~16:00	①妊娠婦の栄養 ②赤ちゃんの育て方	①栄養士 ②保健師	※3日目は体を動かしますので主治医に相談の上参加してください。	
	3日目※実習 2月12日(金) 13:00~16:00	①お産の経過と妊婦体操 ②赤ちゃんの沐浴	①助産師 ②保健師など		
マタニティママの歯の健康教室	2月16日(火) 13:00~15:40	①講義「ママと赤ちゃんの歯の健康」、歯科健診 ②ブラッシング指導	①歯科医師 ②歯科衛生士	出産予定月 平成22年4月~8月の妊婦 定員 50人	1月20日(水)
離乳食講習会	2月23日(火) Aコース10:00~11:10 Bコース11:15~12:25 (希望のコースに添えなさいことがあります。)	離乳食初期の進め方の話、試食	栄養士	平成21年9月~11月生まれの乳児とその保護者 定員 各コース30組	1月18日(月)
	3月3日(水) Aコース10:00~11:10 Bコース11:15~12:25 (希望のコースに添えなさいことがあります。)			平成21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3日(水)

★申し込み・問い合わせ…保健センター

はがきに「2月または3月〇〇教室〇コース希望」(母親教室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・生年月日を記入し保健センターへ。申し込み多数の場合は抽選。先着順ではありません。抽選結果は教室開催日1週間前までに通知。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

■ポリオ(急性灰白髄炎)

○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)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。
○接種の前に予防票を行いますので、心配なことがある場合は医師に相談してください。また事前に意思を確認しますので、乳幼児・児童は必ず、中学生以上も原則として保護者同伴で受診してください。
○生ワクチン(ポリオ、麻しん、BCG、風しん、おたふくかぜ、水ぼうそう、麻しん風しん混合)の予防接種をしてから27日間以上、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。

■日本脳炎予防接種

平成21年6月から日本脳炎第1期は新ワクチンによる予防接種が受けられるようになっていますが、引き続き厚生労働省からの勧告により、現在も個人通知はしていません。予防接種を希望する場合は保健センターまでご相談ください。

■高齢者のインフルエンザ予防接種

65歳以上(一部60歳以上)対象の高齢者インフルエンザ予防接種は、1月31日まで実施しています。詳細は「平成21年度高齢者のインフルエンザ予防接種」(公民館・支所などに置いてある水色のチラシ)またはホームページをご参照ください。

※新型インフルエンザの予防接種ではありません。

対象年齢…生後3カ月~7歳6カ月未満(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。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。

平成22年1月

実施日	場 所
7日(木)	神根公民館①(注1)、南平公民館①(注1)
8日(金)	中央ふれあい館①(注3)、戸塚公民館①(注2)
13日(水)	新郷公民館①(注1)、芝西公民館、青木東公民館
14日(木)	神根公民館②(注1)、戸塚公民館②(注2)
15日(金)	南平公民館②(注1)、上青木公民館、芝園公民館
19日(火)	安行東公民館、芝公民館①(注3)、戸塚公民館③(注2)
20日(水)	西公民館①(注3)、青木公民館
21日(木)	神根公民館③(注1)、新郷公民館②(注1)
22日(金)	戸塚公民館、南平公民館③(注1)、中央ふれあい館②(注3)
26日(火)	保健センター、戸塚公民館④(注2)、芝北公民館
27日(水)	前川公民館、並木公民館
28日(木)	芝公民館②(注3)、新郷公民館③(注1)、西公民館②(注3)

＜次回のポリオは平成22年5月を予定しています。＞

◇自動車での来場はご遠慮ください。神根・新郷・西・芝北公民館は駐車場の混雑が特に予想されます。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・神根・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月生まれ乳幼児
②2・6・10月生まれ乳幼児
③3・7・11月生まれ乳幼児
④4・8・12月生まれ乳幼児

(注3) 芝・西公民館・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
※かぜやインフルエンザなどの感染防止について接種を受ける子どもはもちろぬ。家族の中に、体調の悪いかたや、休校措置がとられている学校・幼稚園・保育所などに通っているかたが居る場合は、集団接種会場への来場はご遠慮ください。ご協力をお願いします。

保健センター

☎256-2022 FAX 256-2023

〒332-0026 南町1-9-20

■神根保健ステーション ☎297-8300

〒333-0835 道合1421

■芝保健ステーション ☎264-3506

〒333-0865 伊刈20

■新郷保健ステーション ☎280-1725

〒334-0073 赤井1055

■南平保健ステーション ☎225-2724

〒332-0006 末広3-7-21

■戸塚保健ステーション ☎298-0271

〒333-0811 戸塚4552

保健衛生課(市民会館内)

☎258-1110

〒332-8601 青木2-1-1

埼玉県川口保健所

☎262-6111

〒333-0842 前川1-11-1

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)

☎251-9222

月~金曜日(祝日を除く)

13:00~16:00

新型インフルエンザ予防接種の費用助成について

市では優先接種対象者として接種を受けたかたのうち、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。該当されるかたは、各公民館、各支所、駅連絡室、川口駅前行政センター、市役所、医療機関の窓口で配布するチラシ、または市ホームページを参照の上、手続きしてください。 問い合わせ…保健センター

埼玉県新型インフルエンザ相談センターの開設

新型インフルエンザに関して、休日・夜間の問い合わせに対応します。

●電話番号 0570-06-9777 (IP電話およびPHSからは048-822-5979)

●開設期間 3月31日(水)まで

●業務時間 ①休日(土・日曜日、国民の祝日、12月29日~翌年の1月3日) 終日

②夜間(①以外の日): 17:00~翌日8:30

※平日の昼間(8:30~17:15)は今までどおり川口保健所「新型インフルエンザ相談窓口」(262-6111)で対応します。

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連絡ください。

1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21年10月生まれ	委託医療機関
10カ月児	平成21年3月生まれ	集団(相談)
1歳6カ月児	平成20年7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18年7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に依頼して実施しています。ぜひ受診しましょう。

幼児相談

日時・場所…1月8日(金)・2月5日(金)

9:00~10:00 保健センター

1月19日(火)

9:30~10:30 戸塚スポーツセンター

対象…1~6歳の幼児(市民)

内容…ことば・発育・発達などの相談

申し込み…保健センター(予約制)

さわやかナイスミディ教室

~更年期の特徴を知り上手に乗り切りましょう~

日時	内容
2月8日(月) 13:00~16:00	ソフィア女子レディースクリニック院長 佐藤祐子先生 「女性のからだ健康」講義、骨密度測定
2月15日(月) 10:00~11:30	健康運動指導士 近藤由加先生 「簡単体操」ストレッチ&体操
2月25日(木) 10:00~13:30	保健師・栄養士 「健康を食事で考える」調理実習、試食
3月4日(木) 10:00~12:00	歯科衛生士 星野美和子先生 「素敵な笑顔はハミガキから」ブラッシング指導

対象…40歳~60歳未満の女性(市民)

定員…先着30人(予約制) 費用…無料

場所・申し込み…保健センター

1月12日(火)9:00から電話受付

さくらんぼの会(多胎の会)

多胎児を持つ家族や多胎妊娠中のかたの交流の場です。

期日	申込期間
1月29日(金)	1月12日(火)~18日(月)
2月16日(火)	2月1日(月)~5日(金)

場所…保健センター 時間…10:00~11:30

対象…多胎児とその家族、多胎妊娠中のかたとその家族(市民)

定員…先着20組 費用…無料

結核・肺がん検診

期日	場所	受付時間
1月18日(月)	保健センター	
1月19日(火)	上青木公民館	
1月26日(火)	新郷公民館	男性 9:30~10:00
1月28日(木)	戸塚公民館	女性 10:00~10:30
2月9日(火)	芝公民館	
2月18日(木)	安行スポーツセンター	

※受付時間内に、直接会場にお越しください。

対象…川口市に住居登録がある40歳以上のかた

※勤務先などで受診可能な場合は対象外です。

※受診は年度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)

※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

パワーアップ教室(2日間コース) パワーアップ講座(1日コース)

	日程	内容	定員	場所
教室	1月25日(月) 29日(金)	体力測定 筋力アップ体操 ストレッチ体操 など	15人程度	保健センター
講座	3月10日(水)	筋力アップ体操 ストレッチ体操 など	30人程度	新郷公民館

対象…医師から運動制限を受けていない市民

の時間…14:00~16:00

申し込み…保健センターで先着順に電話受付

(教室は受付中、講座は1月25日(月)より

受付開始)

こころの健康相談

日時…1月12日(火)・19日(火)・26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。

場所・申し込み…保健センター

担当…精神保健福祉士・保健師

費用…無料

第20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…2月14日(日)13:30~15:30

(受付は13:00~)

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について

講師…浦和神経サトリウム 宇佐見 和哉 医師

対象…うつ病などの精神保健福祉に関心のある

かた

場所…芝公民館(ホール) 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

成人健康相談

期日	受付時間	場所	追加の相談
毎週月曜日: 1月15日(金) 2月19日(金)	9:30~11:00 (1月18日のみ 9:30~10:30)	保健センター	栄養・歯科 (1月18日) 栄養(2月8日)
1月14日(木)	9:30~10:30	芝富士公民館	栄養
1月19日(火)	9:30~10:30	上青木公民館	栄養・歯科
1月26日(火)	9:30~10:30	新郷公民館	栄養
1月28日(木)	9:30~10:30	戸塚公民館	栄養
2月4日(木)	9:30~10:30	芝公民館	歯科
2月9日(火)	9:30~10:30	芝公民館	栄養・リハ
2月18日(木)	9:30~10:30	安行スポーツセンター	栄養・リハ・歯科
2月23日(火)	9:30~10:30	領家公民館	栄養・リハ・歯科

※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・腹囲測

定、各種健康相談

持ち物…健康手帳(持っているかたのみ)

問い合わせ…保健センター

いきいき健康増進セミナー

日時	内容	講師	持ち物
2月3日(水) 9:30~13:15	骨密度測定 ・シニアのためのバランス食 ・骨太料理で病気予防 ~調理実習と会食~	保健師 栄養士	筆記用具 エプロン 三角巾 ハンドタオル ふきん
2月4日(木) 13:30~15:30	いきいき健康増進体操 ・骨結果返却・結果説明 ・グループワーク	健康運動指導士 保健師 栄養士	運動のできる服装 運動靴 タオル 筆記用具

※持ち物は各自持参してください。

対象…健康に生活していて、健康増進に関心

のあるかた。2日間、参加できるかた。

定員…20人 ※1月7日(木)9:00から受付

費用…無料 場所・申し込み…保健センター

しなやか健骨チェック

丈夫で健康な骨をいつまでも保つためには、若いときからの健康づくりが重要です。

この機会にご自身の現状を知り、生活習慣を見直ししてみませんか。

日時…2月15日(月)午前

内容…骨密度測定、結果説明、希望者は個別相談

場所…保健センター

定員…70人(先着順)

対象…市民で18歳以上のかた。ただし治療中のかたは除く。※平成21年7月実施の「しなやか健骨チェック」に参加されたかたの申し込みはご遠慮ください。費用…無料

申込期間…1月15日(金)~29日(金)

申し込み・問い合わせ…保健センター

(平日8:30~17:15)

※測定は、かかとに超音波を当てて測定します。妊娠中のかたも受けることができます。

今月の献血

期日	時間	場所
1月28日(木)	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