

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	1月14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	出産予定月 平成21年3月~4月の夫婦 定員 36組	12月10日(水)
母親教室	1日目 1月8日(木) 13:00~16:00	妊娠中から産褥期の過ごし方 妊娠後期の生活	医師 保健師	出産予定月 平成21年4月~6月の妊婦 定員 48人	12月10日(水)
※(3日目の実習のみ参加もできます)	2日目 1月9日(金) 13:00~16:00	妊産婦の栄養 赤ちゃんの育てかた	栄養士 保健師	※3日目は体を動かしますので主治医に相談のうえ参加ください。	
	3日目※実習 1月16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	1月20日(火) 13:00~15:40	講義「ママと赤ちゃんの歯の健康」 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21年3月~7月の妊婦 定員 50人	12月10日(水)
離乳食講習会	1月27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いことがあります)	離乳食初期の進め方のお話、試食	栄養士	平成20年8月~10生まれの乳児とその保護者 定員 各コース30組	12月12日(金)

★申し込み・問い合わせ…保健センター

はがきに「1月 ○○教室○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、参加するかたの氏名(ふりがな)、生年月日、〒、住所、電話番号、出産予定日または子の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週間前までに通知します。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みください。

結核・肺がん検診

期日	場所	受付時間
12月4日(木)	青木東公民館	男性 13:30~14:00
12月11日(木)	戸塚公民館	女性 14:00~14:30
12月16日(火)	根岸公民館	
1月15日(木)	新郷公民館	
1月19日(月)	保健センター	男性 9:30~10:00
1月20日(火)	上青木公民館	女性 10:00~10:30
1月27日(火)	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…40歳以上で川口市に住民登録のあるかた
 ※職場で健康診断を受けられるかたは対象外です。
 ※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者のみ喀痰検査の対象)
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

こころの健康相談

日時…12月2日(火)・9日(火)・16日(火)午後(予約制)
内容…心の悩みや心の病の相談、社会復帰や地域生活の支援。
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

成人健康相談

日程	受付時間	場所	追加の相談
毎週月・金曜日	9:30~11:00 (1月19日のみ 9:30~10:30)	保健センター	栄養(12月15日) 栄養(1月19日) 栄養(1月26日)
12月4日(木)	13:30~14:30	青木東公民館	栄養・歯科
12月11日(木)	13:30~14:30	戸塚公民館	栄養・歯科
12月16日(火)	13:30~14:30	根岸公民館	栄養・リハ・歯科
12月18日(木)	9:30~10:30	前川公民館	栄養
12月25日(木)	13:30~14:30	加勢(休)	栄養
1月15日(木)	9:30~10:30	新郷公民館	栄養・リハ
1月20日(火)	9:30~10:30	上青木公民館	栄養・リハ
1月27日(火)	9:30~10:30	安行スポーツ	栄養・歯科

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、体脂肪(素手で測定)・
 腹囲・体重測定、各種健康相談
 ※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

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。
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

健康 ひろば

Health Care Community

●保健センター

☎256-2022 FAX256-2023

〒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(代)

〒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)

第5回生活習慣病予防講座

日時…平成21年1月18日(日)13:30~15:30

内容…「Stop!ザ・メタボ! ~今日から変えよう!自分の身体!!~」

講師…フクダ内科 院長 福田 定男 氏

対象…市民のかた **費用**…無料

場所…芝公民館 1階ホール

定員…80人(定員になり次第締め切り)

申込期間…12月8日(月)~1月16日(金)まで

申し込み・問い合わせ…保健センターへ(平日

8:30~17:15) 電話またはFAX

Eメール:087.05000@city.kawaguchi.lg.jp

*FAX、Eメールでの申し込みは、住所・氏名・

年齢・電話番号と「第5回生活習慣病予防講座の申し込み希望」を記入してください。

予防接種

○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)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うえ、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。

○接種を行う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。また接種前に接種の意思を確認しますので、乳幼児・児童は必ず、中学生以上は原則として保護者同伴で来てください。

○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6日間以上の間隔をあけて受けてください。

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は、平成21年1月31日まで実施しています。詳しくは「平成20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。

子どもの健康診査・相談

個人通知でお知らせします。詳細は通知をご確認ください。届いていない場合はご連絡ください。

対象	対象	方法
3・4カ月児	平成20年9月生まれ	委託医療機関
10カ月児	平成20年2月生まれ	集団(相談)
1歳6カ月児	平成19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17年6月生まれ	集団健診

幼児相談

日時・場所…12月5日(金)・平成21年1月9日(金)9:00~10:00 保健センター/
平成21年1月20日(火)9:30~10:30 戸塚公民館
対象…1~6歳の幼児 費用…無料
内容…ことば・発育・発達などの相談。
申し込み…保健センター電話予約

多胎の会(さくらんぼの会)

多胎児をもつ家族や多胎妊娠中のかたの交流の場です。

日時…12月25日(木) 10:00~11:30
場所…保健センター
対象…多胎児とその家族、多胎妊娠中のかたとその家族 定員…先着20組
費用…無料
申し込み…保健センター電話予約
※申込期間12月10日(水)~18日(木)

ポリオ(急性灰白髄炎)

対象…生後3カ月~7歳6カ月未満の乳幼児(41日以上の間隔をあけて2回接種)

受付時間…13:30~14:15
※予約不要ですので、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21年1月

実施日	実施場所
7日(水)	芝公民館①(注3)、戸塚公民館①(注2)、西公民館①(注3)
8日(木)	神根公民館①(注1)、南平公民館①(注1)、前川南公民館
9日(金)	中央ふれあい館①(注3)、戸塚西公民館、並木公民館
14日(水)	新郷公民館①(注1)、芝西公民館、青木東公民館
15日(木)	神根公民館②(注1)、西川公民館、戸塚公民館②(注2)
16日(金)	南平公民館②(注1)、上青木公民館、朝日公民館
20日(火)	安行東公民館、芝公民館②(注3)、戸塚公民館③(注2)
21日(水)	西公民館②(注3)、青木公民館、芝南公民館
22日(木)	神根公民館③(注1)、新郷公民館②(注1)
23日(金)	戸塚公民館④(注2)、南平公民館③(注1)、中央ふれあい館②(注3)
27日(火)	保健センター、新郷公民館③(注1)、芝北公民館
28日(水)	前川公民館、芝園公民館

◆自動車での来場はご遠慮ください。神根・新郷・西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、実施日より該当児が異なります。
◆今回のポリオは平成21年6月を予定しています。

- (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

問い合わせ…保健センター

妊婦一般健康診査のお知らせ

~妊娠したら、早めに母子健康手帳をもらいましょう~

妊娠届時に、母子健康手帳の交付とともに妊婦一般健康診査の受診票5回分と子宮頸がん検診・HIV抗体検査受診票をお渡します。また、出産予定日35歳以上のかたには超音波検査の受診票(1回分)を母子健康手帳交付の翌月に郵送します。転入されたかたは前市区町村の受診票は使えませんので、改めて川口市の受診票の交付を受けてください。妊婦健康診査は母体の健康と赤ちゃんの健全な発育のためにとっても大切です。必ず受診しましょう。問い合わせ…保健センター
※妊娠届出書は、市ホームページからダウンロードできます。

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是非お役立てください。(医師による診察はありません)
日時…平成21年2月6日(金)午前・午後(予約制)
対象…健診を受ける機会のない39歳以下の市民(昭和44年4月2日以降に生まれたかた)
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)保健師、栄養士、歯科衛生士による健康相談
費用…無料 場所…戸塚公民館
定員…先着50人 ※12月5日(金)から受付
申し込み・問い合わせ…保健センター

さわやかナイスミディ教室 ~あなたも今日からナイスミディ!~

	日時	内容 / 講師
1日目	1月9日(金) 13:30~15:30	講義・実技「女性のからだと健康」 ~乳がんの自己検診法~(医師)
2日目	1月16日(金) 10:00~12:00	実技(健康運動指導士) ~簡単な体操でこころも 身体もリフレッシュ~
3日目	1月23日(金) 9:30~12:30	講義・実技(歯科衛生士) ~口腔ケアでお口美人~ 骨密度測定(保健師・看護師)
4日目	1月30日(金) 10:00~12:00	骨密度測定結果説明(保健師) 講義「食事でいきいき」(管理栄養士) まとめ(保健師)

対象…おおむね40~50歳代の女性で全日程

参加できるかた

定員…先着30人

費用…無料 場所…戸塚スポーツセンター

申し込み…戸塚保健ステーション電話予約

※12月8日(月)から受け付け

☎298-0271

64歳までのパワーアップ教室(6日間コース)

~ずっと活動的に過ごすために~

自分の体力を知り、腰や膝の痛みを予防しながら自分に適した体操を始めましょう

内容:健康の講話、体力測定、筋力アップ&ストレッチ体操など
日程:1月29日(木)、2月5日(木)、9日(木)、12日(木)、16日(木)、19日(木)の計6日間
時間:14:00~16:00
場所:安行スポーツセンター
対象:医師から運動を制限されていない64歳までの市民

定員:15人程度

(先着順)

申し込み…保健センター電話予約

※12月15日(月)から受け付け

妊産婦・新生児訪問

保健センターでは、妊産婦や新生児のお宅を、保健師や助産師が必要に応じて訪問しています。出生連絡票は、出産後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

今月の献血

期日	時間	場所
12月 2日(火)	10:00~12:00	前川南公民館
	13:30~15:30	芝公民館
12月 9日(火)	15:00~16:00	芝富士公民館
	13:30~15:30	戸塚公民館
12月12日(金)	14:30~16:00	リサイクルプラザ
12月15日(月)	9:30~12:00	川口総合高等学校
12月18日(木)	14:00~16:00	医療センター
12月19日(金)	10:00~12:00	根岸公民館
12月26日(金)	10:00~16:00	市役所ロビー

※なお、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