

教室のご案内

費用…無料

| 教室名 | 場所 | 日時 | 内容 | 講師 | 対象 | 申込締切(必着日) |
|--|--------|---|---------------------------------------|------------------|---|------------------------------|
| 両親教室 | 保健センター | 2月20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25年5月~7月の夫婦 定員:各コース36組 | 12月28日(金) |
| 母親教室 (3日目の 実習のみの 参加もでき ます) | 保健センター | 1日目 2月8日(金) 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25年5月~7月の妊婦 定員:48人 ※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。 | 12月28日(金) |
| | | 2日目 2月14日(木) 13:00~16:00 | 「妊婦の栄養」「赤ちゃんの育て方」 | 栄養士 保健師 | | |
| | | 3日目(実習) 2月21日(木) 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 | | |
| 母親教室 (実習のみ) | 鳩ヶ谷分室 | 2月8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 | 出産予定月 平成25年5月~7月の妊婦 定員:20人 | |
| マタニティ ママの歯の 健康教室 | 保健センター | 2月12日(火) 13:00~15:40 | 「ママと赤ちゃんの歯のお話」 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 平成25年4月~8月の妊婦 定員:30人 | 12月28日(金) |
| 離乳食 講習会 | 保健センター | 1月29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、試食 | 栄養士 保健師 | 平成24年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(金) |
| 幼児食 講習会 | 保健センター | 2月5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。 | 「離乳食から幼児食への進め方」のお話、 試食 | 栄養士 保健師 | 平成23年9月~平成24年2月生 まれの幼児とその保護者 定員:各コース30組 | 12月28日(金) |
| さくらんぼ の会 | 鳩ヶ谷分室 | 12月25日(火) 10:00~11:30 | 双子・3つ子のいる家族 や多胎妊娠中のかたの 交流 | 保育士 保健師 など | 双子・3つ子のいる家族、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10日(月) ~14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どもの名前・生年月日を記入し保健センターへ郵送。(申し込み多数の場合は抽選。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

■鳩ヶ谷分室 〒334-0011 ミツ和1-14-3

☎048-284-2325 FAX 048-284-0052

■神根保健ステーション 〒333-0835 道合1421

☎・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

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)
13:00~16:00

☎048-251-9222

埼玉子どもを虐待から

■守る会の電話相談 月~金曜日(祝日を除く)
10:00~16:00

☎048-835-2699

予防接種

子どもの予防接種が変わりました

◆ポリオ

9月1日から、ポリオの予防接種は不活化ワクチンを使用しています。

●対象…生後3カ月~7歳6カ月未満

●接種回数…初回接種:20~56日の間をあけて3回
追加接種:初回接種3回目から12~18
カ月の間をあけて1回

※生ポリオワクチンの接種を2回受けているかたは、接種を受ける必要はありません。

※今まで受けたポリオの接種と合わせて4回接種を受けてください。(接種歴で、回数は異なります。なお、4回目は10月23日から定期接種となりました。)

●実施場所…指定の医療機関(医療機関へ予約)

●費用…無料

◆四種混合(DPT-IPV)

11月1日から、ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオの四種混合の予防接種が導入されました。

●対象…生後3カ月~7歳6カ月未満

※三種混合、ポリオの予防接種を受けたことがあるかたは、三種混合、ポリオ予防接種をそれぞれ4回ずつ受けてください。三種混合とポリオの予防接種を受ければ、四種混合の予防接種を受ける必要はありません。

●実施場所…指定の医療機関(医療機関へ予約)

●費用…無料

※現在、四種混合ワクチンの流通が十分とはいえず、医療機関での予約が取りにくい状況となっています。

四種混合ワクチンでの接種が困難な場合は、生後3カ月を過ぎたらできるだけ早く三種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)ワクチンの接種を受けてください。

高齢者のインフルエンザ予防接種

「平成24年度 高齢者のインフルエンザ予防接種」

を読んでから接種を受けてください。
(水色のチラシ。公民館、支所、駅連絡室、市役所保健衛生課、長寿支援課、介護保険課、保健センターに置いてあります。また、保健センターのホームページにも掲載しています。)

●対象…市民で①または②に該当するかた

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級程度の障害のあるかた(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25年1月31日まで

●実施場所…指定の医療機関(医療機関へ予約)

※12月25日まで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が受けられます。

ご希望のかたは接種日の10日前までに保健センターへお問い合わせください。

●自己負担額…1,000円

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

●接種回数…1回

●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。

高齢者肺炎球菌ワクチン接種の費用助成

●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(医療機関へ予約)

●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、性別、生年月日、電話番号、肺炎球菌ワクチンの接種歴を記入し、保健センターへ提出(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。

●注意事項…次の接種は助成の対象になりませんのでご注意ください。

- 1 事前申込をせずに行った接種
- 2 平成24年3月31日以前の接種
- 3 市内の指定医療機関以外での接種

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。

12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9月生まれ | 委託医療機関 |
| 10カ月児 | 平成24年2月生まれ | 集団(相談) |
| 1歳6カ月児 | 平成23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21年6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。

ぜひ、お子さんの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…1月11日(金)、2月1日(金)
9:00~10:00 保健センター
2月5日(火)
9:30~10:30 鳩ヶ谷分室

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、医療機関の領収書、母子健康手帳、健診結果記録、印鑑、振込先口座の通帳の写しを持参の上、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にて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。

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。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。また妊婦のかたも必要に応じて訪問しています。

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およね40~64歳のかた(病院などで言語訓練を受けていないかた)とその家族。家族だけの参加も可能です。

日時…毎月第3または第4水曜日
場所…鳩ヶ谷分室
内容…口の体操・歌などグループでの活動
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~

| 期間 | 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(12月17日) 栄養(1月21日) |
| 12月7日(金) | 芝南公民館 | 栄養 |
| 12月11日(火) | 戸塚西公民館 | 栄養・歯科・介護 |
| 12月13日(木) | 前川公民館 | 栄養・介護 |
| 12月17日(月) | 鳩ヶ谷分室 | |
| 12月20日(木) | 根岸公民館 | 栄養・歯科・介護 |
| 1月7日(月) | 鳩ヶ谷分室 | |
| 1月17日(木) | 芝園公民館 | 栄養 |
| 1月22日(火) | 南平公民館 | 栄養・歯科・介護 |
| 1月31日(木) | 新郷公民館 | 栄養・歯科・介護 |

受付時間…9:30~10:30

※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・肺活量測定、各種健康相談(栄養・栄養士の相談、歯科:歯科衛生士の相談、介護:地域包括支援センター職員の相談も実施)

※禁煙相談も行っています
持ち物…健康手帳(持っているかたのみ)
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(医師による診察はありません)。

日時…1月24日(木)午前(予約制)
場所…戸塚公民館

対象…市民で健診を受ける機会のない39歳以下(昭和48年4月2日以降生まれ)のかた
※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・歯科衛生士の健康相談

費用…無料
定員…50人程度(先着順)
※12月10日(月)9:00~受付開始

申し込み…保健センター

こころの健康相談

日時…12月4日(火)、11日(火)、18日(火)
午後(予約制)

内容…心の悩みや病氣、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

今月の献血

| 期日 | 時間 | 場所 |
|-----------|-------------|--------|
| 12月11日(火) | 10:00~11:30 | 上青木公民館 |
| | 13:00~15:30 | 青木公民館 |
| 12月17日(月) | 10:00~16:00 | 武南警察署 |
| 12月28日(金) | 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

健康相談

地域のかたの“こころ”と“からだ”の健康に関する相談を随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

場所…保健センター、鳩ヶ谷分室、各ステーション

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)の無料クーポン券は、平成25年1月末まで使用できます。各検診は今年度中、一人一回の受診です。終了間際は、予約などに混雑が予想されます。お早めに受診しましょう。

がん検診推進事業対象者

| 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 3年4月2日~ | 40歳 | 昭和46年4月2日~ |
| | 平成 4年4月1日 | | 昭和47年4月1日 |
| 25歳 | 昭和61年4月2日~ | 45歳 | 昭和41年4月2日~ |
| | 昭和62年4月1日 | | 昭和42年4月1日 |
| 30歳 | 昭和56年4月2日~ | 50歳 | 昭和36年4月2日~ |
| | 昭和57年4月1日 | | 昭和37年4月1日 |
| 35歳 | 昭和51年4月2日~ | 55歳 | 昭和31年4月2日~ |
| | 昭和52年4月1日 | | 昭和32年4月1日 |
| 40歳 | 昭和46年4月2日~ | 60歳 | 昭和26年4月2日~ |
| | 昭和47年4月1日 | | 昭和27年4月1日 |

問い合わせ…がん検診推進事業専用電話
☎048-256-9100

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

場所…保健センター
活動内容…スポーツ、音楽レク、料理など

メンタルヘルス家族教室

メンタルヘルス(主にうつ病)に関する教室です。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 |
|-------------------------|-------------------------------|------------|
| 2月5日(火) 13:30~15:30 | 家族のことに目を向けて | 臨床心理士 |
| 2月8日(金) 13:30~15:30 | こころの病氣(主にうつ病)について | 保健師 |
| 2月15日(金) 13:30~15:30 | 家族の健康に目を向けて~明日から使えるリラクゼーション法~ | アロマセラピー専門家 |

対象…市民でメンタルヘルス(主にうつ病)に興味・関心のある家族など

費用…無料
定員…先着30人(3日間参加できるかたを優先)
場所・申し込み…保健センター