

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	3月10日(土) Aコース9:00~11:25 Bコース10:40~13:05 Cコース13:30~15:55 *コースは選べません。	実習中心 「赤ちゃんの沐浴」 など	保健師	出産予定月 6月~8月の夫婦 定員:各コース36組	1月31日(火)
母親教室	1日目 3月1日(木) 13:00~16:00	「妊娠の生理」 「妊娠中から出産後 の過ごし方」	医師 保健師	出産予定月 6月~8月の妊婦 定員:48人 ※3日目は体を動かします ので主治医にご相談の上、 ご参加ください。	1月31日(火)
(3日目の 実習のみの 参加もでき ます)	2日目 3月2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) 3月9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	3月27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 5月~9月の妊婦 定員:50人	1月31日(火)
離乳食 講習会	2月28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、試食	栄養士 保健師	平成23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31日(火)
さくらんぼ の会	1月23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)	1月10日(火) ~16日(月) 電話予約
かばさんの 歯の教室	3月1日(木) 9:45~12:30	むし歯の話 幼児食とおやつ 生活リズム ブラッシング指導	歯科医師 栄養士 保健師 歯科衛生士	平成23年8月~11月に川口市の 1歳6カ月歯科健康診査を受診し た幼児とその保護者 定員:15組	2月8日(水)

★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、はがきに受講したい月の「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枚のはがきでお申し込みください。



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診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、ロタウイルス)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。

ポリオ(急性灰白髄炎)

- 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。

1月

実施日	場所
6日(金)	中央ふれあい館(注3)①、南平公民館(注1)①
11日(水)	新郷公民館(注1)①、芝園公民館、青木東公民館
12日(木)	戸塚公民館(注2)①、南平公民館(注1)②、保健センター鳩ヶ谷分室(注3)①
13日(金)	戸塚西公民館、芝南公民館
17日(火)	芝公民館(注3)①、安行東公民館(安行スポーツセンター)
18日(水)	戸塚公民館(注2)②、西公民館(注3)①、青木公民館
19日(木)	神根西公民館(北スポーツセンター)(注3)①、新郷公民館(注1)②、前川公民館
20日(金)	中央ふれあい館(注3)②、芝北公民館
24日(火)	戸塚公民館(注2)③、保健センター、新郷公民館(注1)③
25日(水)	神根西公民館(北スポーツセンター)(注3)②、並木公民館、芝西公民館
26日(木)	芝公民館(注3)②、西公民館(注3)②、保健センター鳩ヶ谷分室(注3)②
27日(金)	南平公民館(注1)③、上青木公民館、戸塚公民館(注2)④

◇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奇数月生まれの乳幼児 ②偶数月生まれの乳幼児
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・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奇数月生まれの乳幼児 ②偶数月生まれの乳幼児
次回のポリオは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」を読んで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…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)

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)

☎048-251-9222 月~金曜日(祝日を除く) 13:00~16:00

妊婦健康診査

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

今月の献血

期日	時間	場所
1月31日(火)	10:00~11:30	新郷公民館
	13:00~15:30	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

※献血者が減少する冬季の輸血用血液の確保と、医療機関へ安定的に血液製剤を供給するために、平成24年「はたちの献血」キャンペーンを1月1日(祝)から2月29日(水)までの2カ月間、全国で開催します。成人式を迎える「はたち」の若者を中心に、幅広い世代のみなさんの献血へのご理解・ご協力をお願いします。

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。

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23年10月生まれ	委託医療機関
10カ月児	平成23年3月生まれ	集団(相談)
1歳6カ月児	平成22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20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、看護師などの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…2月3日(金)・3月2日(金)・3月23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…ことば・発育・発達などの相談

申し込み…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。(医師による診察はありません)

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…市民で、健診を受ける機会のない39歳以下のかた(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・健康相談 費用…無料

定員…40人程度(先着順)

※1月10日(火)9:00～受付開始

申し込み・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1日(水) 9:30～13:30	・シニアのためのバランス食からだるさ解消の調理実習と食生活～ ・骨密度測定	栄養士 保健師	筆記用具 エプロン 三角巾 ハンドタオル
2月2日(木) 13:15～15:30	・骨結果返却・結果説明 ・健康的な生活習慣について ・いきいき体操 ～自分のからだを見つめよう～ ・質問コーナー	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

対象…現在健康に生活している市民で、さらに健康増進に関心のあるかた。2日間とも参加できるかた。初めてのかた大歓迎です。

定員…24人(先着順) 費用…無料

※1月16日(月)9:00～受付開始

場所・申し込み…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 (祝日を除く)	9:30～10:30	保健センター	栄養(1月23日) リハ(1月30日) 栄養(2月13日)
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
2月3日(金)	9:30～10:30	上青木公民館	栄養・歯科・介護
2月9日(木)	9:30～10:30	芝公民館	栄養
2月22日(水)	9:30～10:30	戸塚公民館	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、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

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～

毎日仕事や家事が忙しく、からだのことは後回しになっているかた、スマートな(賢い)健康づくりの話を聞いてみませんか

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

講師…順天堂大学医学部付属順天堂医院准教授 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

しなやか健骨チェック

日時…2月29日(水)午前

※時間は、申し込み締め切り後に案内

対象…18歳以上の市民

※次に該当するかたは、申し込みできません。

①現在、医療機関で骨粗しょう症の治療を受けているかた・定期的に検査を受けているかた

②平成23年5月・12月に実施した「しなやか健骨チェック」に参加したかた

内容…骨密度測定、結果説明、相談(医師による診察はありません)

場所…保健センター 費用…無料

定員…100人程度(先着順)

※1月24日(火)9:00～受付開始

申し込み・問い合わせ…保健センター

※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。

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…1月25日(水)まで

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

うつ病家族教室

日時	内容	講師
1月20日(金) 13:30～16:00	グループワーク～みなさんはどうしてる?～ 本人・家族の声～体験談から学ぶ～	保健師 当事者・家族のかた
1月21日(土) 14:00～16:00	「家族力」がうつから救う ～みんなで学ぶ家族の知恵～	うつケアの専門家 山口律子氏(保健師)
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(講座室)

※駐車場には限りがあります。公共交通機関をご利用ください。

定員…先着30人(3日間の参加を原則とします)

申し込み…保健センターに電話申し込み

第26回こころの健康講座

日時…1月21日(土)14:00～16:00

(受付13:30～)

場所…戸塚公民館(ホール)

※駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください

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

内容…「うつ病」、「家族力」がうつから救う～みんなで学ぶ家族の知恵～

講師…うつ病ケアの専門家

山口 律子 氏(保健師)

定員…200人(申し込み不要・先着順)

問い合わせ…保健センター

こころの健康相談

日時…1月17日(火)・24日(火)・31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

「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」