

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	11月19日(金) 12:45~16:00	赤ちゃんの健康と病気について 赤ちゃんの沐浴(実習中心)	医師 保健師	出産予定月 平成23年2月~4月の夫婦 定員:36組	9月30日(木)
母親教室 (3日目の実習のみの参加もできます)	1日目 11月4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23年2月~4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。	9月30日(木)
	2日目 11月5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) 11月12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	11月16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23年1月~5月の妊婦 定員:50人	9月30日(木)
離乳食講習会	10月26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 試食	栄養士 保健師	平成22年5月~7月生まれの乳児とその保護者 定員:各コース30組	9月17日(金)
さくらんぼの会	9月21日(火) 10:00~11:30	子どもと別室で参加者同士の交流(託児あり)	保育士 保健師 など	多胎児とその家族、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)	9月6日(月)~10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どもの名前・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回、公民館などの会場で集団接種を行います。それ以外(三種混合、二種混合、BCG、麻しん・風しん、日本脳炎)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するようにしてください。
- 接種の前に予診を行いますので、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、中学生以上も原則として保護者同伴でお越しください。
- 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。
- 日本脳炎予防接種は、厚生労働省からの勧告により平成17年度から積極的勧奨が控えられてきましたが、今年度から3歳児を対象として部分的に再開されました。接種可能期間内であれば、今まで通知がなかった場合でも接種できますので、保健センターまで、お問い合わせください。

予防接種は計画的に受けましょう

予防接種を受ける上で、決められた順番はありません。それぞれの予防接種の対象年齢や間隔を考慮して、上手に接種計画を立てましょう。どう受けていけばよいかわからない場合は、かかりつけの病院や保健センターにご相談ください。
なお、9月にポリオの予防接種が実施されますが、なるべくBCGと三種混合を優先して接種するようにしましょう。特にBCGは、無料で受けられる期間が生後6カ月未満と短いのでご注意ください。

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。

9月実施日	実施場所
1日(水)	神根公民館(注1)①、芝西公民館
2日(木)	南平公民館(注1)①、戸塚公民館(注2)①、新郷公民館(注1)①
3日(金)	青木公民館、芝公民館(注3)①、中央ふれあい館(注3)①
7日(火)	西公民館(注3)①、安行東公民館、戸塚公民館(注2)②
8日(水)	新郷公民館(注1)②、芝園公民館、神根西公民館
9日(木)	南平公民館(注1)②、芝南公民館、神根公民館(注1)②
10日(金)	戸塚公民館(注2)③、中央ふれあい館(注3)②、上青木公民館
14日(火)	保健センター、新郷公民館(注1)③、戸塚西公民館
15日(水)	並木公民館、戸塚公民館(注2)④、神根公民館(注1)③
16日(木)	西公民館(注3)②、青木東公民館、芝公民館(注3)②
17日(金)	南平公民館(注1)③、前川公民館

◇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
次回のポリオ実施は平成23年1月の予定です。

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

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

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妊婦健診を受診するかたへ、4月健診分から一部助成制度を開始しました。未使用の受診票・助成券および医療機関の領収書、母子手帳、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。※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が、保健センターへお問い合わせください。
問い合わせ…保健センター

今月の献血

期日	時間	場所
9月2日(木)	13:00~16:00	西川口公民館
9月9日(木)	14:00~16:00	戸塚環境センター
9月29日(水)	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…☎0120-353-6111
問い合わせ…保健衛生課

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。

9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22年6月生まれ	委託医療機関
10カ月児	平成21年11月生まれ	集団(相談)
1歳6カ月児	平成21年3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19年3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。

おとなの食育講座

～1日で食生活のポイントを学ぶ教室～

日時	内容	講師	持ち物
10月19日(火) 9:30～13:30	生活習慣病について ・バランス食でダイエット ～調理実習と食育～ 健康的な生活習慣について ～いつでもどこでも簡単体	栄養士 保健師	筆記用具 エプロン 三角巾 ハンドタオル いすなど

対象…市民で、メタボリックシンドロームに関心があり、食生活を改善したいと思っているかた
定員…20人(先着申し込み順)9月21日(火)～電話受付開始
費用…無料 場所・申し込み…保健センター

妊産婦・新生児訪問

保健センターでは、妊産婦や新生児の家庭を、保健師や助産師が訪問しています。赤ちゃんが生まれたら、母子手帳別冊についている出生連絡票を、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

失語症を語ろう～家族の集い～

脳卒中の後遺症などで言葉に障害のある家族をもつかた、言っている事が聞き取れない、気持ちがうまく伝わらないなど、苦労されていませんか?失語症やコミュニケーションのコツを学び、家族同士、日ごろの悩みについて考えましょう。

日時	会場	内容
10月22日(金) 13:30～15:30	JR川口駅前「キョウホ本館棟 M4階」 かわぐち市市民(トナーズ)ステーション 会議室1・2	「失語症ってどんな病気?」 「失語症を体験しよう!」 「コミュニケーションのコツは?」

講師…言語聴覚士
対象…市内在住で、失語症者の家族、および関心のあるかた 費用…無料
定員…50人(先着申し込み順)
申し込み…保健センター 9月6日(月)～
電話受付開始

成人健康相談

期日	受付時間	場所	追加の相談
祝日を除く 毎週月曜日・ 9月17日(金) 10月15日(金)	9:30～11:00 (9月13日のみ 13:30～14:30)	保健センター	栄養(9月13日) リハ(10月15日) 栄養(10月25日)
9月2日(木)	9:30～10:30	戸塚西公民館	栄養・歯科・介護
9月7日(火)	13:30～14:30	神根西公民館	栄養・介護
9月28日(火)	13:30～14:30	朝日東公民館	栄養・歯科・介護
10月1日(金)	13:30～14:30	神根公民館	栄養・歯科
10月5日(火)	13:30～14:30	芝公民館	栄養・歯科・介護
10月7日(木)	13:30～14:30	安行公民館	栄養・歯科・介護
10月28日(木)	13:30～14:30	青木公民館	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(素手で測定)・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

第9回生活習慣病予防講座

「エコな健康法in戸塚～ウォーキングで
エコな健康生活を手に入れよう～」

日時…10月8日(金) 10:00～12:00
内容…講義/実技「いますく使えるウォーキングのポイント」

講師…東京学芸大学名誉教授・宮崎県ウォーキング協会名誉会長 波多野 義郎氏
費用…無料

場所…戸塚公民館(戸塚東3-7-1)
定員…50人(定員になり次第締め切り)
申込期間…9月24日(金)まで
申し込み・問い合わせ…保健センター(平日
8:30～17:15)

※医師による運動制限のあるかたはご遠慮ください。

※ウォーキングできる服装・靴で参加してください。タオル・飲み物などは持参してください。

こころの健康相談

日時…9月14日(火)・21日(火)・28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

幼児相談

日時・場所…9月3日(金)・10月1日(金)
9:00～10:00 保健センター
10月19日(火)

9:30～10:30 戸塚スポーツセンター
対象…市民で、1～6歳の幼児
内容…言葉・発育・発達などの相談
申し込み…保健センター(予約制)

結核・肺がん検診

期日	場所	受付時間
9月7日(火)	神根西公民館	
9月9日(木)	戸塚公民館	
9月13日(月)	保健センター	
9月24日(金)	芝西公民館	男性 13:30～14:00 女性 14:00～14:30
9月28日(火)	朝日東公民館	
10月1日(金)	神根公民館	
10月5日(火)	芝公民館	
10月7日(木)	安行公民館	
10月28日(木)	青木公民館	

※受付時間内に、直接会場にお越しください。

対象…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かたは対象外)

※受診は年度(4月～翌年3月)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)

※喀痰検査のみは行っていません。
※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

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…南平公民館 費用…無料
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

(過去に受講したかたは除きます)
申し込み…保健センター成人保健係
定員…25人(先着申し込み順)
託児…10人(先着予約制・申し込み時にお伝えください)
※申込期間…9/13(月)～10/15(金)9:00～17:00

日時	内容
10月19日(火) 10:00～12:00 (受付9:30～)	講義 「知って得する生活習慣のウソ!ホント!」
10月26日(火) 10:00～12:00	講義「バランス食でサイズダウン」 実践「効果的なウォーキング・呼吸法」
11月2日(火) 10:00～12:00	実践「コアを鍛えるピラティス& 1人でできるボール運動」
11月9日(火) 10:00～12:00	講義 「必見!ウエストサイズダウン継続の秘訣」

※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。

ソーシャルクラブのご案内

対象…市内在住で、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
活動内容…スポーツ、音楽レク、料理など
場所・問い合わせ…保健センター

ことばのリハビリ教室

対象…市民で、脳梗塞などの後遺症で言葉に障害があり、日常生活に不自由を感じているおおむね40～64歳のかた、およびその家族
申し込み・問い合わせ…保健センター