

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	3月16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(木)
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 3月7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、 主治医に相談の上、参加して ください。	1月31日(木)
		2日目 3月8日(金) 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) 3月15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	鳩ヶ谷分室	3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 5月~9月の妊婦 定員:50人	1月31日(木)
離乳食 講習会	保健センター	2月26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(木)
さくらんぼ の会	保健センター	1月31日(木) 10:00~11:30	双子・三つ子のいる 家族や多胎妊娠中 のかたの交流	保育士 保健師 など	双子・三つ子のいる家族、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)	1月15日(火) ~18日(金) 電話予約
かばさんの 歯の教室	保健センター	3月12日(火) 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24年9月~11月に市の1歳 6か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19日(火)

★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

平成24年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。4回目は平成24年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

※現在、ポリオワクチンの流通が十分とはいえ、医療機関での予約が取りにくい状況です。ポリオの初回1~3回目の標準的な接種間隔は20日~56日までとなっていますが、当分の間は56日以上(上限はありません)空いてもいいとされています。

◆四種混合(DPT-IPV)

平成24年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、医療機関での予約が取りにくい状況です。四種混合ワクチンでの接種が困難な場合は、生後3カ月を過ぎただけで早く三種混合(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…1月31日まで

●実施場所…指定の医療機関(医療機関へ予約)

●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…平成24年4月1日~平成25年3月31日

●実施場所…指定医療機関

●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の上、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 事前申し込み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

女性の健康週間(3/1~8)に開催する講座です

輝く女性の健康講座「キレイになる!女の医学」

講演前に血管年齢の測定ができます。

日時…3月3日(日)

受付 13:00~14:00

血管年齢測定

13:00~13:50

講演 14:00~15:30

場所…鳩ヶ谷駅市民センター

(SR)鳩ヶ谷駅内

対象…市民のかた

講師…いけした女性クリニック銀座

院長 池下 育子氏

定員…100人(先着順) 費用…無料

申し込み…保健センター

(鳩ヶ谷分室では申し込みできません)



ナイスミティ教室「もっと輝く!女の健康塾」

ココロとカラダを若々しく、さらに輝くコソを見つけましょう。

日時	内容	講師
3月1日(金) 13:30~15:30	食事で内側から輝こう! (美肌スイーツ付) 筋肉を意識して若々しく	栄養士 運動指導士
3月8日(金) 13:30~15:30	女性の美は口元から やさしく時を過ごすための香り	歯科衛生士 アロマセラピー講師

場所…鳩ヶ谷分室(鳩ヶ谷庁舎3階)

対象…市民でおおむね40~50代の女性のかた

定員…30人(先着順)

費用…無料

申し込み…保健センター

(鳩ヶ谷分室では申し込みできません)

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。

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24年10月生まれ	委託医療機関
10カ月児	平成24年3月生まれ	集団(相談)
1歳6カ月児	平成23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21年7月生まれ	集団健診

幼児相談(予約制)

日時・場所…2月1日(金)・3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。

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問い合わせてください。

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(1月21日) 栄養(2月18日)
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
2月8日(金)	上青木公民館	栄養・歯科・介護
2月18日(月)	鳩ヶ谷分室	
2月22日(金)	戸塚公民館	栄養・介護
2月28日(木)	神根公民館	栄養・リハ・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、リハ:理学療法士のリハビリ相談、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。

※医師による診察はありません

日時…2月21日(木)午前(予約制)

場所…安行東公民館

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・歯科衛生士による健康相談
費用…無料

定員…50人程度(先着順)

※1月15日(火)から受付開始

申し込み…保健センター

こころの健康相談

日時…1月15日(火)、22日(火)、29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

しなやか健骨チェック

日時…2月26日(火)午後 ※時間は申し込み後に案内します

場所…鳩ヶ谷分室(鳩ヶ谷庁舎3階)

対象…18歳以上の市民のかた

※下記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24年5・9・11月に市の骨密度測定に参加したかた

内容…骨密度測定、結果説明、相談(希望者)

※医師による診察はありません

定員…140人(先着順) 費用…無料

申込期間…1月16日(水)~25日(金)

申し込み…保健センター

(鳩ヶ谷分室では申し込みできません)

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

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	家族のこころを 目に向けて	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	家族の健康に目に向けて ~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

いきいき健康増進セミナー

日時	内容	講師	持ち物
2月6日(水) 9:30~13:30	シニアのためのバランス食 からだがよくなる骨太料理 ~調理実習と会食~ ・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7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けよう~	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…市民で、現在健康に生活し、健康増進に関心のあるかた。2日間とも参加できるかた。

定員…24人(先着順)

費用…無料

場所・申し込み…保健センター

第29回こころの健康講座

やさしく学べるてんかんの話

日時…2月23日(土)13:30~15:30

(受付 13:00~13:30)

場所…西公民館(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

対象…てんかんなどの精神保健福祉に関心のあるかた

内容…てんかんの症状や治療、家族など周囲の対応

講師…埼玉医科大学名誉学長 医師 山内 俊雄氏

定員…100人(申し込み不要) 費用…無料

問い合わせ…保健センター

今月の献血

期日	時間	場所
2月5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)

問い合わせ…川口駅献血ルーム ☎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、日本赤十字社主催で1月1日(祝)から2月28日(木)まで平成25年「はたちの献血」キャンペーンが全国で展開されます。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まの献血へのご理解・ご協力をお願いします。