

保健センター鳩ヶ谷分室 ☎048-284-2325 FAX048-284-0052
 南平保健ステーション ☎・FAX048-225-2724
 神根保健ステーション ☎・FAX048-297-8300
 戸塚保健ステーション ☎・FAX048-298-0271

新郷保健ステーション ☎・FAX048-280-1725
 青木保健ステーション ☎・FAX048-256-9711
 芝保健ステーション ☎・FAX048-264-3506
 もしもし健康相談 ☎048-251-9222 13:00～16:00

予防接種

高齢者のインフルエンザ予防接種

「平成29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。

(公民館、支所、駅連絡室、市役所1階ロビー、保健衛生課、長寿支援課、介護保険課、保健センターに水色のチラシが置いてあります。また、保健センターのホームページにも掲載しています。)

☑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)

☑平成30年1月31日(火)まで

場指定の医療機関(医療機関へ要予約)
 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による予防接種が可能です。接種日の10日前までに保健センターへ必ずご確認ください。

¥1,000円(生活保護受給者は無料)

※1回のみ

持健康保険証など年齢の確認できるもの、該当するかたは生活保護受給証、身体障害者手帳の写しなど

高齢者の肺炎球菌感染症定期予防接種

☑市に住民登録があり、今までに高齢者肺炎球菌ワクチン(23価肺炎球菌荚膜ポリサッカライドワクチン)を受けたことがない①、②のかた

①平成29年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になるかた

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)

☑平成30年3月31日(木)まで

場指定医療機関(医療機関へ要予約)

¥5,000円(生活保護受給者は無料)

◎対象期間を過ぎると定期接種として接種できません。平成31年度からは65歳のみとなりますので、今年度の対象者は、5年後に対象となることはありません。

教室のご案内

¥無料 申保健センター

教室名	場所	日時	内容	講師	対象	申込締切(必着日)
ウェルカムBaby教室 (母親・両親教室) (2日目のみの参加もできます)	保健センター	1日目 平成30年1月12日(金) 13:00～16:00	妊娠後期の過ごし方 分娩の経過 妊産婦の栄養 など	助産師、保健師 栄養士	出産予定月 平成30年3月～7月の妊婦 定36組 ※1日目は妊婦のみの参加 2日目は夫婦での参加 (妊婦のみの参加可)	12月12日(火)
		2日目 平成30年1月26日(金) 13:00～16:00	赤ちゃんの育て方 沐浴・妊婦疑似体験	保健師など		
マタニティママの 歯の健康教室	保健センター	平成30年1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30年3月～7月の妊婦 定30人	12月15日(金)
離乳食講習会	保健センター	平成30年1月23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。	「離乳食の進め方」の話 試食	栄養士	平成29年7月～9月生まれの 乳児と保護者 定各30組	12月20日(火)
食育教室	保健センター	12月26日(火) 10:00～13:00	親子でお料理教室 見直そう食事や生活リズム	栄養士	平成23年4月～平成24年3月生まれの 幼児と保護者 定16組	11月30日(木)
さくらんぼの会	保健センター	11月27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20組(先着順)	11月6日(月) ～10日(金) 電話予約

申はがきに「〇月〇〇教室希望」(ウェルカムBaby教室2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。(申込多数の場合は抽選。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。

今月の献血

地区献血会などで献血を実施しています。
ご協力をお願いします。

期日	時間	場所
11月1日(火)	9:30～11:30	芝公民館
	14:00～16:00	芝園団地商店会広場
11月4日(出)	9:30～15:30	植物取引センター
11月7日(火)	14:00～16:00	芝北公民館
11月21日(火)	13:30～15:30	神根公民館

問献血推進連絡協議会事務局(保健衛生課) ☎048-258-1642

※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)

問川口駅献血ルーム ☎0120-353-611

※エイズ検査は川口保健所で受けることができます。(匿名・無料)

問川口保健所 ☎048-262-6111

第43回こころの健康講座

わかりやすい「うつ病」の話

うつ病からの回復や社会復帰に向けて、周囲の対応方法など

☑11月11日(出)10:00～12:00 ☑うつ病などの精神保健福祉に関心のあるかた

講師…埼玉協同病院 荻野 マリエ 氏(精神科医)

場神根西公民館(ホール) ¥無料 定100人 申不要

※駐車場に限りがあるため、公共交通機関をご利用ください。

うつ病家族教室

うつ病患者さんを支える家族のための教室です。

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
11月10日(金) 13:30～16:00	当事者・家族の声～体験談から学ぶ～	当事者 家族のかた
11月11日(出) 10:00～12:00	わかりやすい「うつ病」の話 第43回こころの健康講座と同時開催	埼玉協同病院 荻野 マリエ 氏(精神科医)
11月17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

☑市民でうつ病の患者さんを持つ家族 場神根西公民館(ホール)

¥無料 定30人(先着順)(3日間参加できるかたを優先)

申保健センターへ電話で

※駐車場に限りがあるため、公共交通機関をご利用ください。

臨時保健師・助産師募集

☑健診・相談・教育・訪問事業など ☑各種保健事業の実施日(不定期、月

12～15日程度)8:30～17:00の間で5時間を限度(要相談) ☑保健師また

は助産師の資格を持つかた 場保健センターなど ¥時給1,590円

定若干名 申履歴書(写真、資格免許の写しを貼付)を保健センターへ郵

送または持参

ワンポイントアドバイス

パーキンソン病

川口市立医療センター

神経内科 医師 **菅野 あきら**



高齢化社会の中で、パーキンソン病という病気の患者さんが増えてきています。詳しい原因は不明ですが、脳の中のドーパミンというホルモンの働きが落ちるとパーキンソン病が発症します。若年者でも発症しますが、特に60歳以上では100人に1人の頻度で発症するとされています。4大症状として、①筋固縮、②鼻動（無動）、③振戦、④姿勢反射障害があります。

- ①筋固縮は筋肉が硬くなり、全身のこわばりとして自覚し、手でボタンがかけづらい、ペットボトルの蓋が開けにくいなどの症状です。
 - ②鼻動（無動）は動作や歩行が緩慢になる症状で、歩き方が小刻みでゆっくりになります。
 - ③振戦は手足の震えであり、動作時よりも安静にしているときに目立ちます。
 - ④姿勢反射障害はつまずいたときなどにバランスが悪く、転びやすくなります。これらの症状が1つ以上ありましたら、パーキンソン病の疑いがあります。
- パーキンソン病ははまだ根治治療が不可能な時代ですが、効果のある薬が多く、内服治療により症状の改善が望めます。高齢の場合、年齢のせいと思いがちな症状ばかりですが、家族に心当たりがありましたらぜひ最寄りの診療所や病院で受診してください。主に神経内科が専門で、精査や治療を行います。

すこやか生活習慣

家庭で予防しよう インフルエンザ

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。学校や職場、満員電車など人が多く集まる場所での「飛沫感染」や電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなどの「接触感染」が多く、1～3日の潜伏期間を経て発症します。

38℃以上の高熱や関節の痛みなどの症状を伴い、幼児や高齢者、持病のある人などは重症化することもあるため注意が必要です。

<インフルエンザから身を守りましょう>

●体内に入れない

- ①人混みを避ける ②手洗い・うがいをこまめにする ③マスクを着用する ④湿度を高くする

●発症させない

- ①バランスの良い食生活を心掛ける ②適度な運動と十分な睡眠をとる ③体を冷やさない

●予防接種で感染を防ぐ

予防接種は、発症する可能性を減らし、発症しても重症化を防ぐ効果があります。ワクチンの効果が持続する期間は一般的に5カ月程度で、流行するウイルスの型は毎年変わるため、毎年接種するようにしましょう。

<もし発病してしまったら>

●自分のために

適切な治療を受け、しっかり休養しましょう。安静と水分補給が重要です。

●他人のために

熱が下がってから2日間は体内にウイルスが残っています。周囲にうつさないよう十分に配慮し、自宅療養しましょう。

子どもの健康診査(相談)

該当のかたに通知と受診票を送付します。転入されたかたなど、受診票がない場合はご連絡ください。

11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29年 8月生まれ	委託医療機関
10カ月児	平成29年 1月生まれ	集団(相談)	
1歳6カ月児	平成28年 5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26年 5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歳児健康診査は多くの専門的なスタッフで子どもの心身の成長を確認し、子どもに関するさまざまな相談に対応するため集団で行います。ぜひ受診し、子ども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)

発育、発達、ことばなどの相談

日場 11月10日(金)9:00～10:00 保健センター
12月26日(火)9:30～10:30 鳩ヶ谷分室

対1～6歳の幼児



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。申請期限は、**出産後6カ月以内**です(郵送可)。詳細は市ホームページをご覧ください。

※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が保健センターにお問い合わせください。

妊産婦・新生児訪問

赤ちゃんが生まれた全ての家庭を保健師または助産師が訪問しています。赤ちゃんが生まれたらすぐに出生連絡票を保健センターへ提出してください。また妊婦のかたへも必要に応じて訪問しています。

巡回みんなの保健室 ～成人健康相談～

期 日	場 所	保健以外の相談
毎週月曜日(祝日を除く)	保健センター	栄養(11月20日・12月18日)
11月10日(金)	上青木公民館	栄養、介護、歯科
11月16日(木)	芝西公民館	栄養、介護
11月30日(木)	根岸公民館	栄養、介護、歯科
12月5日(火)	鳩ヶ谷庁舎	栄養、介護、歯科
12月8日(金)	並木公民館	栄養、介護、歯科
12月14日(木)	新郷公民館	栄養、介護、歯科
12月15日(金)	戸塚西公民館	栄養、介護

受付…9:30～10:30 直接会場にお越しください。

測定…尿、体重、体脂肪、腹囲、血圧、握力

相談…保健師、栄養士、歯科衛生士、地域包括職員

対市民 ¥無料 持健康手帳(ないかたは当日交付) 問保健センター

こころの健康相談(予約制)

精神保健福祉士・保健師によるこころの悩みや病気、ひきこもり、社会復帰などの相談

日 11月14日(火)、21日(火)、28日(火) 場 保健センター ¥無料

小さく生まれた赤ちゃんへ ～未熟児養育医療給付～

入院を要する未熟児に対し、指定医療機関で公費負担による医療給付を行います。

対 指定医療機関に入院した1歳未満の子ども(出生体重が2,000g以下または医師が入院養育を必要と認めた未熟児)

申 出生日から2週間以内に保健センターへ

がん検診をお忘れなく

市のがん検診の実施期間は、11月末まで(クーポン対象のかたは平成30年1月末まで)です。がんは自覚症状が出る前の検診が大切です。ご自身の健康管理のため、忘れずに受診しましょう。