



健康・
生きがい

づくり通信

第3号

保健センターの
特集です。

本市では、「健康で生きがいをもって暮らすことができる都市・川口」の実現を目指して、市民の皆さまの意識や関心をより一層高めるため、本誌を発行しております。

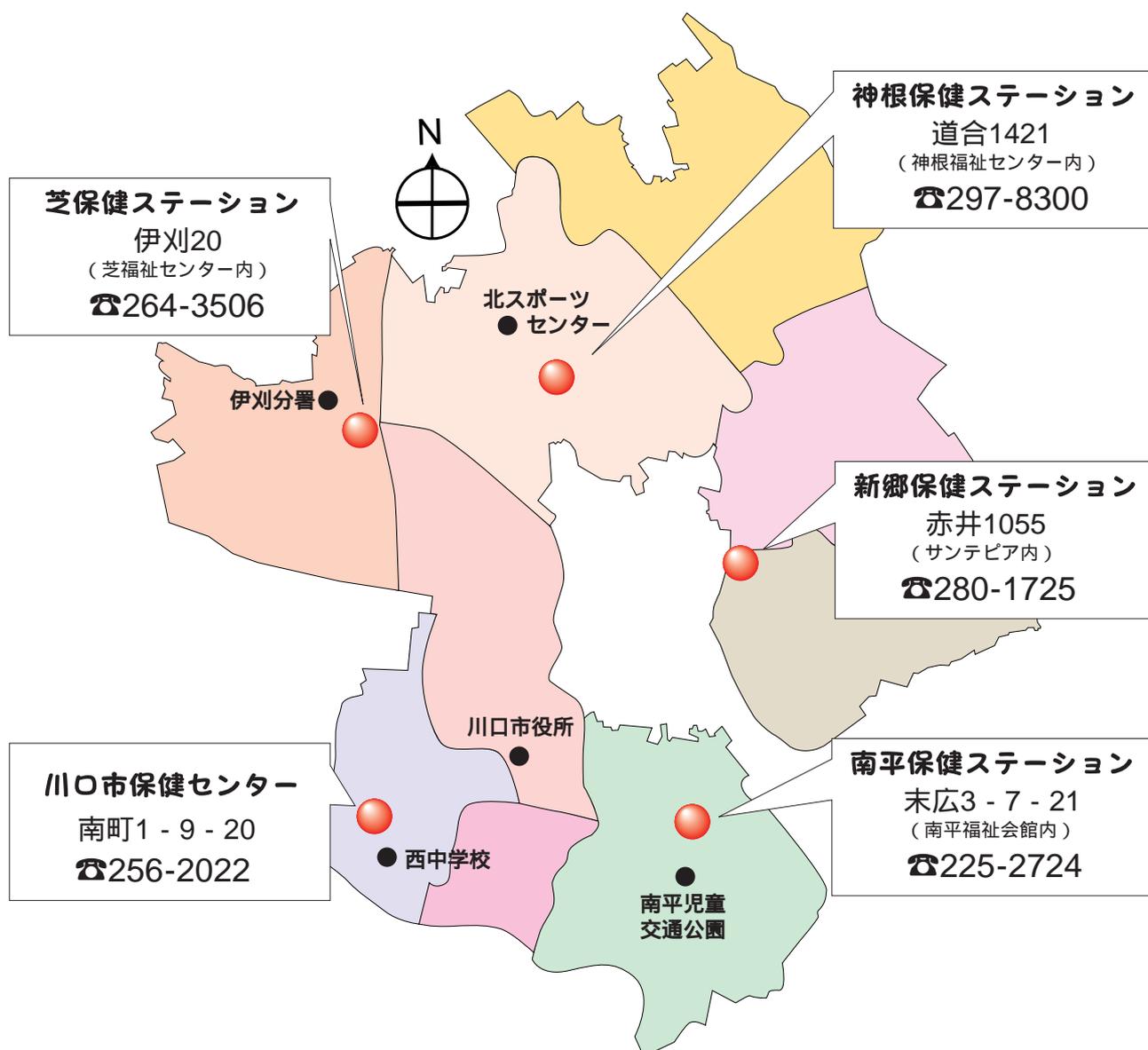
川口市／川口市健康・生きがいづくり推進協議会

保健センターのご紹介

より身近な場所でサービスを提供できるよう、保健センターと4つの保健ステーションがあります。

「初めての妊娠や出産が不安…」 「年をとってもいつまでも元気に暮らしたい」 「健診で血糖が高めって言われたけど…」 「育児って難しい…」

市民の皆さんのそれぞれのライフステージにあわせた保健サービス（各種健診や教室・健康相談・訪問等）を実施しており、皆さんの健康な生活のお手伝いをさせていただきます。



パパ・ママ・赤ちゃんの健やか教室

健やかに赤ちゃんを産み、育てていただけるように、妊娠中期のプレママ・プレパパを対象に各種教室を開催しています。

また、保健センター・公民館等で育児教室を実施し、教室を通して親子のコミュニケーションを図るとともに、母親への相談・指導、母親同士の情報交換の場を提供しています。

○母親教室・両親教室

講義、妊婦体操、パパの妊婦体験及び赤ちゃんの沐浴実習等を行っています。

○マタニティママの歯の健康教室

妊娠4か月～8か月の妊婦を対象に、歯科保健についての講義、歯科健診、ブラッシング指導等を行っています。

○育児教室

乳児及びその保護者を対象に、赤ちゃんの育て方についてのお話や、身体計測、育児相談や交流会等を行っています。

お子さんのすくすく健康診査

乳幼児健康診査は、お子さんの健やかな発育と発達の節目となる大切な健診です。

健康診査の対象児には、その時期に合わせて個人通知でご案内しています。詳細は通知をご覧ください。

忘れずに受診しましょう。

<委託医療機関で個別に受ける健康診査等>

- 3,4か月児健康診査
- 1歳6か月児健康診査
- 1歳6か月児歯科健康診査
- フッ化物塗布

<保健センター・公民館で集団で受ける健康診査>

○3歳児健康診査

3歳6か月～4歳になる前日までの幼児を対象に、問診、身体計測、尿検査、内科・歯科診察、その他、育児、栄養、心理等に関する相談等を総合的に受けることができます。

歯の健康フェスティバル

毎年、虫歯予防デーの時期に合わせて開催しています。乳幼児期から高齢期まで、生涯を通して、虫歯や歯周病を予防し、80歳になっても20本以上自分の歯を保ちましょう。



母親教室で、赤ちゃんのお着がえを体験



ボランティアさんによる育児教室での読みかせ



3歳児健康診査の問診中



3歳児健康診査で計測中



3歳児健康診査で歯科診察中

お子さんの育児相談等

赤ちゃんの発育状態や育児などの相談ができる「妊産婦・新生児訪問」、また保健師、心理相談員がお子さんについてのご相談をお受けする「幼児相談（予約制）」を実施しています。

○妊産婦・新生児訪問

保健師・助産師が、妊婦・産婦、生後28日以内の新生児のお宅を訪問し、身体計測、発育・発達、育児等の相談をお受けしています。

○幼児相談

保健師・心理相談員が、1歳～6歳までの幼児と保護者を対象に、ことば、発育、発達、育児等の相談をお受けしています。

もぐもぐ・ぱくぱく講習会

乳幼児とその保護者の方を対象に離乳食、幼児食、食育等お子さんの「食」に関する教室を実施しています。

○離乳食講習会

生後3か月～5か月までの乳児及び保護者を対象に、離乳食の初期の話、試食、育児相談等を行っています。

○幼児食講習会

1歳～2歳未満の幼児及びその保護者を対象に幼児食やおやつの話、試食、育児相談等を行っています。

○食育教室

5歳～6歳の年長児及びその保護者を対象に、親子の調理実習や栄養についてのお話を通して、食べ物についての興味を引き出し、地域の生産物への関心を持たせ、望ましい食生活習慣を育てます。

乳・幼児期の予防接種

お子さんの健康を守るために予防接種を受けましょう。下記の予防接種の対象になる時期に個人通知をしています。

○ポリオ（小児マヒ）

○BCG（結核）

○三種混合（ジフテリア・百日せき・破傷風）

○二種混合（ジフテリア・破傷風）

○麻しん（はしか）・風しん

○日本脳炎

☆日本脳炎は、接種を見合わせています。

（平成19年1月現在）



新生児訪問：赤ちゃんのことや相談に、アドバイスします。



幼児食講習会：お子さんの食事について、お話中です。



幼児食講習会での試食タイム
「はーい、おいしくできましたよー」
食生活改善推進員さんにもご協力いただいています。



タバコに関するあれこれ

タバコ ×クイズに挑戦！

知っているようで、意外と知らないタバコのこと。どのくらいご存知ですか？

Q1 タバコの中から立ち上る煙(副流煙)より、タバコから直接吸う煙(主流煙)の方が有害だ。

Q2 換気扇の下やベランダでタバコを吸えば、周りの迷惑にはならない。

Q3 禁煙ができないのは、意志が弱いからではなく、ニコチン依存症だからである。

(答えは、このページの左下にあります。)



タバコの基礎知識

○受動喫煙と健康増進法

タバコには、ニコチン・タール・一酸化炭素をはじめとする様々な有害物質が含まれており、喫煙者本人だけでなく、周りにいる人への害も指摘されています(受動喫煙)。

「健康増進法」では、人が多く集まる施設等の管理者に対して、受動喫煙の害を防ぐ対策を取るよう、努力義務が課せられています。なお、保健センターは「敷地内禁煙」になっています。

○喫煙＝ニコチン依存

喫煙習慣そのものは「ニコチン依存症」という疾患としてとらえられ、医療機関での治療対象になっています。



禁煙講習会の様子



タバコ ×クイズの答え Q1 ×、Q2 ×、Q3

タバコと禁煙の事業

保健センターでは、タバコに関する相談、講習会、教室、情報提供などを行なっています。ここではその一部をご紹介します。

○禁煙講習会

毎年5月31日は、WHO(世界保健機関)の「世界禁煙デー」。この時期に講習会を開催しています。

タバコを吸う人も、吸わない人も、煙に困っている人も、正しい情報を知ることから始めてみませんか。

○禁煙教室

禁煙したい方を対象に、世界禁煙デーに続く「禁煙週間」に時期を合わせ開講しています。

厚生労働省の禁煙支援プログラムに基づいて、無理のない禁煙をお手伝いしています。

仲間と一緒に禁煙にチャレンジしてみませんか！

○その他の取り組み

講習会・教室以外にも、小・中学校での授業や学校保健委員会での講義(防煙教育)、成人健康相談での相談、健康フェスティバル・歯の健康フェスティバルでの情報提供などを行なっています。



生徒の学習発表に感心する保護者

健康教室

生活習慣病を予防するためには、日頃から運動・栄養・休養に気をつけることが一番です。保健センターでは、各種健康教室を開催していますので、お気軽にご利用ください。

○骨の健康教室・しなやか健骨教室

骨量は、20歳頃ピークに達し年齢とともに減少してきます。骨量の減少を少しでもくいとめるため、生活習慣を見直すことが大切です。特に妊娠・授乳中や更年期は、骨量が減少しやすい時期ですので、ぜひ関心を持って教室にご参加ください。

○ことばのリハビリ教室

脳梗塞などの後遺症で、言葉の障害を持った方を対象に、集団による言語訓練等を行っています（医療機関で訓練中の方は除く）。



自分の勉強にもなるわ・・・

言語訓練の様子

やりがいがあります！

ボランティアさんにもご協力いただいています！



骨の健康教室にて



骨密度測定中

この他にも、各種教室を開催しています。

健康相談

保健センターや公民館を会場として、健康に関する相談を行っています。

○成人健康相談

健診結果の見方や生活上の注意点が分からない、身体のことによって不安や悩みがある・・・など健康管理のためにお気軽にご利用ください。

○リハビリ相談

理学療法士が、リハビリに関する相談を行っています。



健康診査

～健康づくりは年1回の健診から～
川口市では、以下の健康診査や各種がん検診などを行っています。

○基本健康診査

○がん検診

大腸がん 子宮がん 乳がん
肺がん 胃がん

受診対象、実施機関（場所）、実施期間、内容、お申し込み方法、費用などはそれぞれ異なります。

「広報かわぐち」や、毎年発行している「健診案内（川口市保健センターからお知らせ）」などで必ずご確認の上、受診してください。

また、受診後は・・・

健診の結果をもとに、生活習慣病を予防するための教室「ライフスタイルセミナー」や、成人健康相談（前頁参照）があります。ぜひご利用ください。

精神保健に関すること

○こころの健康相談

毎月2回（予約制）

○こころの健康講座

統合失調症、うつ病などをテーマに、年3回公民館などで実施しています。

○教室

ご本人やご家族のための教室を、統合失調症、うつ病それぞれで実施しています。

○ソーシャルクラブ

社会復帰支援のためのクラブ活動です。
（対象：精神科に通院中の統合失調症回復期の方）

*精神保健に関する相談窓口は、障害者自立支援法に伴い普及しつつあります。行政機関による相談は、川口市障害福祉課、川口保健所でも行っております。

※詳しい会場・日程や内容などについては、「広報かわぐち」をご覧ください。

自分でできるうつ病チェック

ここ2週間続いているものに✓をつけてください。

毎日の生活に充実感がない

はい いいえ

これまで楽しんでやれていたことが
楽しめなくなった

はい いいえ

以前は楽にできていたことが、今では
おっくうに感じられる

はい いいえ

自分は役に立つ人間だとは思えない

はい いいえ

わけもなく疲れたような感じがする

はい いいえ

厚生労働省「うつ予防・支援マニュアル」より改変

以上5つのチェックのうち2つ以上の項目に「はい」があった場合、うつ病が疑われます。

うつ病が疑われたら病院の精神科や精神科クリニックなどへ相談しましょう。いきなり受診するのに抵抗がある方は、かかりつけ医に相談したり、保健センターの「こころの健康相談」などをご利用下さい。

『メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）』を知っていますか？

「メタボリックシンドローム」とは・・・

内臓脂肪による肥満の人が、「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」といった生活習慣病になる危険因子を併せもっている状態のことです。これらの危険因子は、それぞれ一つだけで動脈硬化を招きますが、複数重なることによって互いに影響し合い、動脈硬化を急速に進行させてしまいます。

「腹囲 + 2項目」でメタボリックシンドローム

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）判断基準（参考：日本内科学会等8学会）

必須項目 腹囲（立った状態でおへその高さで測る）

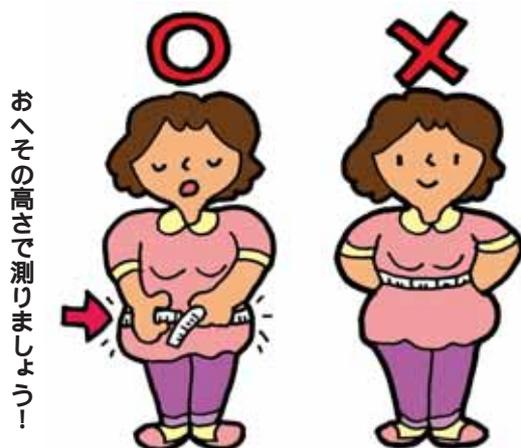
- ・男性85cm以上
- ・女性90cm以上

選択項目 必須項目のほか、以下の項目のうち、2つ以上あてはまる。

中性脂肪150mg/dl 以上かつ/またはHDL コレステロール40mg/dl 未満

収縮期（最大）血圧130mmHg 以上かつ/または拡張期血圧（最小）85mmHg 以上

空腹時血糖110mg/dl 以上



腹囲の正しい測り方はおへそまわりを測ることです。

腰の一番細いところではないので、気をつけて下さい。

当てはまった方も当てはまらなかった方も、生活習慣を見直してメタボリックシンドロームを予防しましょう！

メタボリックシンドロームを防ぐ生活習慣

内臓脂肪の蓄積には運動・食生活・喫煙・休養が大きく関わっています。自分のライフスタイルを振り返り、できることから一つ一つ改善していきましょう。

- ・運動を日常生活に取り入れましょう。
- ・仕事や家事の合間に意識して体を動かしましょう。
- ・一日3食きちんと食べ、間食は減らしましょう。
- ・ゆっくりよくかんで、腹八分目でおさえましょう。
- ・歯周病を予防し、健康な歯を保ちましょう。
- ・禁煙をしましょう。
- ・アルコールは適量を守りましょう。
- ・休養は充分にとりましょう。



事務局

川口市 健康増進部 保健衛生課

〒332 - 8601 川口市青木2 - 1 - 1 ☎048 - 258 - 1110（代）