

福祉と健康

高コレステロール改善教室

生活習慣を見直そう

保健センターでは、高コレステロール改善教室を行います。

コレステロール値が高い状態が続くと、動脈硬化が進み、高血圧・脳卒中や心臓病などの生活習慣病の原因となります。また、日ごろの食事や運動による影響も受けやすい数値です。

この機会に自分の生活習慣を見直し、高コレステロールを改善してみませんか。

▶日時=次のとおり(全5回)

10月31日(水)午前9時~正午

11月9日(金)午前9時~午後3時

11月28日(水)午前9時~正午

平成14年1月23日(水)午前9時~午後1時30分

平成14年2月20日(水)午後1時~3時30分

▶対象=健康診断で総コレステロールが220~239mg/dLで総合判定Bの人(全5回参加できる人を優先)

▶会場=保健センター・市体育館

▶内容=医師の講話・運動・調理実習など

▶定員=25人(先着順)

▶参加費=700円

申し込みなどくわしくは保健センター(☎27-1111)へ。

転入した妊婦さんや乳幼児の保護者

保健センターに連絡を

保健センターでは子育て支援として、母親学級や育児相談・各種健診・予防接種などを行っています。また「乳幼児医療費の助成」などの制度もあります。

市の母子保健サービスや制度について説明しますので、転入した妊婦さんや乳幼児の保護者は母子健康手帳を持参のうえ、保健センター(加良部3-3-1・☎27-1111)へおいでください。

障害者へのサービス

ショートステイとデイサービス

障害のある人や介護をする人が安心して暮らせるように、次のような支援をしています。気軽にご相談ください。

ショートステイ

身体障害者や知的障害者、難病患者の介護者が、病気、冠婚葬祭、旅行または介護疲れなどで一時的に介護できない場合や障害者が生活訓練するときに、障害者や難病患者を障害者施設などに短期間入所させることができます。

デイサービス

障害者の自立や社会参加の推進、心身機能の向上などを目標として、障害者を障害者施設まで送迎し、機能訓練・食事・入浴・文化創作活動などを行います。

くわしくは障害者福祉課(☎20-1539)へ。

アタマジラミが発生

正しい知識で流行を防ごう

最近、幼稚園・保育園でアタマジラミが発生しています。シラミは不潔な環境でなくても、一度持ち込まれると家庭・保育園・学校などで接触感染により流行します。シラミを知っている世代が少なくなっている現在、シラミを正しく認識し、駆除することが大切です。

▶症状=寄生した部位のかゆみだけで、皮膚の症状はなく、卵は指で引っ張っても簡単には取れない。子どもが耳の後ろや後頭部を無心にかいていたらチェックを

▶感染経路=頭皮から頭髪への直接接触により感染。また、帽子・ヘアブラシ・タオル・寝具などの共同使用により感染することもある

▶駆除方法=髪は短くカットし、毎日洗髪して目の細かくいくしでよくとかす。人体用シラミ駆除剤「スミスリンパウダー」やシャンプータイプの「スミスリンL」を説明書に従って使用する。タオル・枕カバーなどは毎日交換し、熱湯に浸した後、洗濯する。アイロンがけも効果的

くわしくは佐倉保健所成田支所(☎26-7231)へ。

公民館に子育てひろば

楽しく交流しませんか

市内の公民館に「子育てひろば」を開設します。

親子で一緒に遊んだり、お母さん同士子育てについて話したりしませんか。

▶対象=小学校低学年までの子どもと親

▶会場と開設日

○中央公民館...9月22日(土)から毎週土曜日

○遠山公民館、公津公民館...10月6日(土)から毎月第1土曜日

○久住公民館、八生公民館...10月13日(土)から毎月第2土曜日

○成田公民館、豊住公民館...10月27日(土)から毎月第4土曜日

▶開設時間=午前9時30分~正午

▶内容=子育てサポーターによる子育て相談やお母さん同士の交流を図る

くわしくは生涯学習課(☎20-1583)へ。



情報交換の場として気軽にどうぞ

保育園開放日

親子の遊び場として

子育てにがんばっているお母さんを応援しようと保育園では、開放日を設けています。園児と一緒に遊んだり、保育士・栄養士・看護婦に育児についての不安や悩みを話してみてください。気軽に立ち寄っていただいて子ども同士の仲間づくり、母親同士の情報交換の場として利用してください。

なお、利用するときは予約が必要です(赤荻保育園は除く)

▶対象=幼稚園や保育園に通っていない乳幼児とその保護者

▶開放日=右ページに掲載

▶開放時間=午前10時~11時30分

申し込みなどくわしくは各保育園へ。



保健センター インフォメーション

このコーナーの会場は保健センター（☎27-1111）です。

健康相談

医師・保健婦・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます

▶期日=9月19日(水)・10月3日(水)・10日(水)

▶時間=午後1時30分~2時30分

電話健康相談

☎27-1111 FAX27-1114

▶時間=午前9時~午後5時

歯の健康相談

歯科医師・歯科衛生士・栄養士が相談に応じます

▶期日=9月19日(水)・10月3日(水)

▶時間=午後1時30分~2時30分

こころの健康福祉相談

精神科医師が相談に応じます(予約制)

▶期日=9月26日(水)

▶時間=午後1時30分~2時30分

乳幼児発達健康診査

身体・運動面の発達に心配のある乳幼児が対象(予約制)

▶期日=9月20日(木)

▶時間=午後1時30分~2時30分

1歳6カ月児健康診査

平成12年3月生まれが対象

▶期日=10月4日(木)

▶受付時間=午前9時~9時45分、午後1時~1時45分

3歳児健康診査

平成10年3月生まれが対象

▶期日=9月27日(木)

▶受付時間=午前9時~9時30分、午後1時~1時30分

母親学級

主に初めて母親になる人が対象(予約制)

▶期日=10月2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)

▶時間=午後1時30分~4時30分

16日は午前10時から調理実習(個人負担300円)

赤ちゃんのおふる実習

予約制

▶期日=10月11日(木)

▶時間=午後1時30分~3時

ポリオの生ワク投与

生後90カ月未満の乳幼児が対象

▶期日=9月17日(月)・19日(水)・21日(金)

▶受付時間=午後1時15分~2時

開始は午後1時30分

問診票と母子健康手帳を持参。

ツベルクリン反応検査とBCG接種

生後48カ月未満で未接種の乳幼児が対象

▶期日=10月3日(水) 10月5日(金)

[ツベルクリン] [判定とBCG接種]

▶受付時間=午後1時15分~2時

開始は午後1時30分

問診票と母子健康手帳を持参。

献血

▶会場=ジャスコイオン成田店

▶期日=10月4日(木)

▶時間=午前10時~午後4時

保育園開放日

開放時間は午前中です(要予約・赤荻は除く)

玉造(☎26-8889)...9月27日(木) 10月11日(木)

松崎(☎26-8282)...9月21日(金) 10月5日(金)

中台(☎27-9023)...9月19日(水) 10月3日(水)

新山(☎28-2527)...9月20日(木) 10月4日(木)

長沼(☎37-0005)...9月28日(金) 10月12日(金)

加良部(☎26-3010)...9月18日(火) 10月2日(火)

吾妻(☎27-5773)...9月26日(水) 10月10日(水)

橋賀台(☎28-0676)...9月25日(火) 10月9日(火)

赤荻(☎24-0752)...毎日(土・日曜日、祝日を除く)

宗吾(☎26-2472)...毎週水曜日

子育てについての相談もお受けします



日曜祝日診療機関

都合により変更になる場合があります。当日の確認は市役所守衛室(☎22-1111)へ。

外科系当番医(午前10時~午後5時)

9月15日(祝)...小倉医院
(寺台・☎22-0228)

9月16日(日)...伊藤医院
(三里塚・☎35-0101)

9月23日(祝)...塩沢整形外科
(橋賀台・☎27-9331)

9月24日(休)...真鍋医院
(橋賀台・☎27-3535)

9月30日(日)...国保医院
(玉造・☎26-3613)

10月7日(日)...中島医院
(中台・☎27-3454)

10月8日(祝)...鈴木外科整形外科
(栄町・☎95-5711)

救急歯科診療所(午前10時~午後5時)

9月15日(祝)...オカモト歯科医院
(郷部・☎23-3303)

9月16日(日)...野澤歯科医院
(吾妻・☎28-2211)

9月23日(祝)...池田清歯科診療所
(上町・☎22-0345)

9月24日(休)...佐野歯科医院
(大袋・☎22-3631)

9月30日(日)...大木歯科医院
(不動ヶ岡・☎24-2030)

10月7日(日)...池田歯科西
(囲護台・☎24-0450)

10月8日(祝)...渡辺歯科クリニック
(囲護台・☎24-4188)

休日夜間急病診療所

▶診療日時=土・日曜日、祝日
午後7時~10時

▶診療場所=保健センター

病院・医院

診療時間などは直接病院に問い合わせてください。

藤倉病院(幸町・☎22-1158)

藤立病院(上町・☎22-1151)

聖マリア記念病院(取香・☎32-0711)

成田病院(押畑・☎22-2551)

眼科山崎一雄医院(午前8時30分~11時30分・幸町・☎22-0261)