

# 福祉と健康

## 平成・玉造児童ホームを開放

### 親子の交流の場として

子ども同士が遊ぶ場として、また子育ての不安解消や情報交換の場として、次の児童ホームを開放しています。気軽にご利用ください。

#### 開放施設と開放日

○平成児童ホーム(平成小学校隣接・☎27-1212)...月・水・金曜日

○玉造児童ホーム(玉造小学校隣接・☎29-3550)...月・火・木曜日

時間=午前9時~11時45分

対象と料金=幼稚園、保育園に通っていない乳幼児と保護者・無料  
くわしくは児童家庭課(☎20-1538)へ。



年齢に合ったおもちゃがいっぱい

## 保健福祉館で健康教室

### 「薬の上手な飲み方」を学ぶ

現在、さまざまな薬が出回っています。市販されているものや処方されたものなど、薬の内容を良く知り、効果的な内服をすることが大切です。そこで、市では「薬の上手な飲み方」についてわかりやすい教室を開催します。

日時=10月10日(木)午後1時15分~3時  
(受け付けは午後1時から)

会場=保健福祉館

講師=真鍋知史さん(薬剤師)

参加費=無料

申し込みなどくわしくは健康管理課(☎27-1111)へ。

## 乳がん・甲状腺がん・子宮がん集団検診

### 早期発見・早期治療に役立てて

乳がんは、女性では胃がんの次に多いがんで、毎年少しずつ増えています。いずれのがんも、早期に発見し治療すれば、100%近く治すことが可能といわれています。ぜひこの機会に検診を受けましょう。

平成12・13年に受診した人には、個人票を送りました。事前の申し込みは必要ありませんので、新規に受診を希望する人も当日直接会場へお越しください。

対象=市内に住む平成15年3月31日現在で30歳以上の女性(ただし、この検診の受診は年1回)

期日=10月9日(水)・18日(金)・23日(水)・25日(金)・26日(土)・30日(水)・31日(木) 11月1日(金)

受付時間=正午~午後1時30分

会場=保健福祉館

持ち物=健康手帳(持っていない人には当日発行します)

10月23日(水)・30日(水)・31日(木)は骨粗しょう症予防検診も行っています。くわしくは健康管理課(☎27-1111)へ。

## 骨粗しょう症予防検診(骨密度検査)

### 自分の骨の状態を知るために

乳がん・甲状腺がん・子宮がん集団検診に合わせて骨粗しょう症予防検診を行います。

骨粗しょう症は、ホルモンの影響により男性より女性に圧倒的に多く、更年期以降急増し、骨量の減少をまぬがれることはできません。骨粗しょう症の予防は、若いときから骨量を高めておくこと、自分の骨の状態を知り少しでも減らさないようにすることが大切です。

対象=市内に住む平成15年3月31日現在で20・25・30・35・40・45・50・55・60歳の女性

期日=10月23日(水)・30日(水)・31日(木)

受付時間=正午~午後1時30分

会場=保健福祉館

持ち物=健康手帳(持っていない人には当日発行します)

事前の申し込みは必要ありませんので、当日直接会場へお越しください。くわしくは健康管理課(☎27-1111)へ。

## 子宮がん個別検診

### 9月30日までに市内の医療機関で

対象=市内に住む平成15年3月31日現在30歳以上の女性(ただし、市の集団検診を受ける人は除く)

実施期間=9月30日(月)まで

実施医療機関=鈴木ヒフ科(上町・☎22-0246) 渡辺医院(花崎町・☎22-0257) 岩沢クリニック(飯田町・☎27-1122) 松岸レディースクリニック(公津の杜・☎27-0303) 麻野クリニック(三里塚御料・☎35-4588) 尾崎クリニック(玉造・☎28-8511)

持ち物=健康保険証・健康手帳(持っている人)

受診を希望する人は、医療機関に問い合わせのうえ受診してください。受診の前3日間はちつの洗浄を避けてください。くわしくは健康管理課(☎27-1111)へ。

## 食習慣を見直そう!



夏の蒸し暑さが過ぎ、さわやかな季節の到来です。住民健診の結果はいかがでしたか。

“食べる”ことは健康の基本。自分の食習慣をチェックしてみましょう。

当てはまる項目はいくつありますか。

### チェックポイント!

- 食事のリズム
- ・毎日規則正しく食事をしている
- ・間食(菓子)や夜食は取らない
- 好み
- ・味付けは薄味にしている
- ・お酒はほどほどにしている
- 食事の取り方
- ・肉、魚、野菜などをバランスよく取っている
- ・食事はいつも腹八分目
- ・よくかんで食べている
- 食事の場
- ・楽しく食べている
- ・外食はできるだけ少なく

全部 になるような食習慣を身に付け、生活習慣病の予防に心掛けましょう。



## 保健 インフォメーション

このコーナーの会場は保健福祉館です。問い合わせは健康管理課(☎27-1111)へ。

**健康相談**  
医師・保健師・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます

日時=9月18日(水)・25日(水) 10月2日(水)・9日(水) 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

日時=9月18日(水) 10月2日(水) 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・家族会代表・保健師が相談に応じます(予約制)

日時=9月25日(水) 午後1時30分~2時30分

**母親学級**  
主に初めて母親になる人が対象(予約制)  
日時=10月1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火) 午後1時30分~4時30分  
15日は午前10時から調理実習(個人負担300円)

**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【ツベルクリン】【判定とBCG接種】

10月2日(水) 10月4日(金)  
受付時間=午後1時15分~2時  
問診票と母子健康手帳を持参。

**パパマクラス**  
妊婦とその家族が対象(予約制)  
日時=10月10日(木) 午後1時~3時30分  
内容=おふる実習と子どもの保育、父親の妊婦体験

**1歳6カ月児健康診査**  
平成13年3月生まれが対象  
期日=10月3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11年3月生まれが対象  
期日=9月26日(木)  
受付時間=午前9時~9時30分、午後1時~1時30分

**骨密度の健康相談**  
市内に住む18歳以上の方が対象(予約制)  
期日=9月18日(水)・25日(水) 10月2日(水)・9日(水)  
受付時間=午後1時30分~1時45分

**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=10月7日(月)・11日(金)・16日(水)  
受付時間=午後1時15分~2時  
問診票と母子健康手帳を持参。

**献血**  
会場=市役所1階ロビー  
日時=9月18日(水) 午前10時~午後3時30分  
成分献血は実施しません。

## 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**  
診療時間=午前10時~午後5時  
9月15日(祝)...いしがみ医院  
(公津の杜・☎26-2888)  
9月16日(休)...湯山整形外科  
(富里市・☎91-2412)  
9月22日(日)...美郷台木内クリニック  
(美郷台・☎23-5551)  
9月23日(祝)...美郷台整形外科  
(美郷台・☎23-6767)  
9月29日(日)...川島整形外科  
(公津の杜・☎28-1211)  
10月6日(日)...塚田外科胃腸科  
(加良部・☎26-4750)  
10月13日(日)...市村外科胃腸科  
(酒々井町・☎043-496-2525)  
10月14日(祝)...小倉医院  
(寺台・☎22-0228)

**救急歯科診療所**  
診療時間=午前10時~午後5時  
9月15日(祝)...平田歯科医院  
(飯田町・☎23-0576)  
9月16日(休)...藤田歯科医院  
(不動ヶ岡・☎24-3233)  
9月22日(日)...オカモト歯科医院  
(郷部・☎23-3303)  
9月23日(祝)...十余三歯科  
(十余三・☎36-1900)  
9月29日(日)...小出歯科医院  
(公津の杜・☎28-1452)  
10月6日(日)...佐野歯科医院  
(大袋・☎22-3631)  
10月13日(日)...大木歯科医院  
(不動ヶ岡・☎24-2030)  
10月14日(祝)...池田歯科西  
(関護台・☎24-0450)

**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)  
眼科山崎一雄医院  
(午前中・幸町・☎22-0261)  
ひらの内科  
(イオン成田SC内・☎23-8070)

## 夜間診療機関

**夜間急病診療所**  
病状によっては、ほかの医療機関を紹介することがありますので、来診する前に電話(☎27-1116)で病状を連絡してください。  
診療日時=毎日 午後7時~11時  
診療場所=旧保健センター(加良部3-3-1)  
診療科目=内科・小児科

## 保育園開放日

このコーナーの問い合わせは各保育園が児童家庭課(☎20-1538)へ。

保育園名	電話番号	期日
*松崎	26-8282	9/20(金) 10/4(金)・18(金)
中台	27-9023	9/18(水) 10/2(水)・16(水)
新山	28-2527	9/19(木) 10/3(木)・17(木)
長沼	37-0005	9/27(金) 10/11(金)・25(金)
加良部	26-3010	9/17(火) 10/1(火)・15(火)
玉造	26-8889	9/26(木) 10/10(木)・24(木)
吾妻	27-5773	9/25(水) 10/9(水)・23(水)
橋賀台	28-0676	9/24(火) 10/8(火)・22(火)
赤荻	24-0752	毎日(土・日・祝日を除く)
*宗吾	26-2472	火・水・金曜日
*三塚第二	35-0081	一時保育のみ



赤荻保育園以外は予約が必要です。 \*は一時保育あり(要予約)  
時間=午前10時~11時(赤荻は午前9時~11時45分、宗吾は午前9時30分~正午)