

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。問い合わせは健康増進課(☎27-1111)、保健福祉館下総分館(☎96-1108)・大栄分館(☎73-6881)へ。電話やFAX(27-1114)で健康に関する相談なども受け付けています。

▼一般健康相談	期日	時間	相談を受ける人
健康相談	3月 7日(水)	午後1時15分～1時45分	保健師・歯科衛生士・栄養士
歯の健康相談	3月 7日(水)	午後1時30分～2時30分	歯科医師・歯科衛生士
こころの健康相談(予約制)	3月14日(水)	午後1時30分から	精神科医師・保健師
▼乳幼児健診・相談	期日	受付時間	対象
4カ月児育児相談	3月16日(金)	午前9時～9時30分 午後1時～1時30分	平成18年11月生まれ
10カ月児育児相談	3月15日(木)		平成18年 5月生まれ
1歳6カ月児健診	3月 1日(木)		平成17年 8月生まれ
3歳児健診	3月22日(木)	午後1時～2時	平成15年 9月生まれ
2歳児歯科健診	3月 8日(木)		平成16年 8月生まれ
からだの発達相談(予約制)	3月 8日(木)	午後1時30分～2時30分	身体・運動面など体の発達に心配のある乳幼児
こころの発達相談(予約制)	3月15日(木)	午後1時30分から	心理発達に心配のある乳幼児

- 母親学級(予約制)…主に初めて母親になる人が対象
- パパママクラス(予約制)…妊婦とその家族が対象
※日時など詳しくは健康増進課へ。
- 新生児訪問…生後28日以内の赤ちゃんが対象
※希望する人は新生児連絡票(母子健康手帳別冊1)を健康増進課へ送付。
- ポリオの予防接種…生後3～90カ月未満の乳幼児が対象
期日＝3月2日(金)・5日(月) 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。

お知らせ

国保大栄診療所 臨時休診日 3月10日(土)
※くわしくは同診療所(☎73-2333)へ。

母子総合相談(予約制)

期日＝3月14日(水)
会場と受付時間＝下総分館…午前10時～11時、大栄分館…午後1時30分～2時30分
※申し込みは3月13日(火)までに各会場へ。

急病診療所

☎27-1116／赤坂1-3-1(保健福祉館敷地内)

診療科目	診療日	診療時間
内科 小児科	毎日	午後7時～午後11時
外科	日曜日・祝日	午前10時～午後5時
歯科	日曜日・祝日	午前10時～午後5時 午後7時～午後11時



※来診前に、電話で症状を連絡してください。健康保険証を忘れずに。

日曜祝日診療機関

都合により休診する場合があります。来診前に電話で問い合わせてください。
成田病院(押畑・☎22-1500)
藤倉クリニック(幸町・☎22-1158)
聖マリア記念病院(取香・☎32-0711)
ひらの内科(ウイング土屋・☎23-8070)
大田クリニック
(午後1時まで・ウイング土屋・☎23-2100)
なのはなクリニック(午前中・吉岡・☎49-0533)

なかよしひろばからののお知らせ

このコーナーの問い合わせは児童家庭課(☎20-1538)、子ども館(☎20-6300)または三里塚コミュニティセンター(☎40-4880)へ。

行事名	会場	子ども館	三里塚コミュニティセンター	対象	時間
親子であそぼう会	3月7日(水)…手型押し		3月1日(木)…劇遊び 3月15日(木)…手型押し		午前10時30分～11時
読み聞かせ	3月14日(水)・28日(水)		3月8日(木)・22日(木)	市内に住んでいる乳幼児と親	午前11時～11時30分
身体測定	3月16日(金)		3月9日(金)		午前10時30分～11時30分
子育てひろば	3月10日(土)・24日(土)		—		午前10時～正午

■子育てひろばは次の会場でも開設しています。会場＝中央公民館・遠山公民館 日時＝3月3日(土)・17日(土) 午前10時～正午

県障害者スポーツ大会

さわやかな汗を流しませんか

第8回千葉県障害者スポーツ大会の参加者を募集します。

期日と競技種目

- 5月27日(日)
- ・身体障がい者…陸上競技、卓球、水泳
- ・知的障がい者…陸上競技、卓球、フットベースボール、水泳
- 6月3日(日)
- ・知的障がい者…ボウリング

会場＝千葉県総合スポーツセンター陸上競技場(千葉市)ほか

出場資格＝市内に住む身体障害者手帳または療育手帳の交付を受けている13歳以上の入

申込期限＝3月16日(金)

※申し込みは障がい者福祉課(☎20-1539・FAX24-2367)へ。

手話学習会と懇談

中途失聴者・難聴者のために

期日と会場

- 3月3日(土)…佐倉市中央公民館
- 3月9日(金)…酒々井町中央公民館

時間＝午後1時30分～4時

対象＝中途失聴者・難聴者およびその家族

参加費＝無料(ただし、初めての人はテキスト代として1,000円)

※申し込みは不要です。くわしくはNPO千葉県中途失聴者・難聴者協会(☎/FAX043-496-2331)へ。



準要保護の児童生徒

学用品や給食費などを援助します

市では、経済的な理由などで就学することが困難な児童生徒(準要保護児童生徒)のために、学用品や給食費などの援助をしています。

援助を希望する保護者は、子どもが通学、入学する学校に申し出てください。※くわしくは学務課(☎20-1581)へ。

シルバーいきいきフェスティバル

家族そろってお出掛けください

老人福祉センターを活動拠点にしているサークル・教室が、日ごろの活動成果を発表する「シルバーいきいきフェスティバル」を開催します。

日時＝3月10日(土) 午前9時40分～午後3時

会場＝保健福祉館多目的ホールほか

内容＝舞踊・合唱、フォークダンス、フラダンス、ハンドベル、オカリナ、ハーモニカ、茶席コーナー、絵手紙・色鉛筆画などの作品展示

入場料＝無料

※くわしくは老人福祉センター(☎26-0236)へ。

難病見舞金

更新手続きを忘れずに

特定疾患や小児慢性特定疾患などで治療を受けている人に、見舞金を支給しています。

見舞金支給の更新には、保健所で新しく発行された受給者票(受診券)を持って障がい者福祉課(市役所議会議棟1階)または各支所福祉課で手続きをする必要があります。

更新手続きがされない場合は見舞金の支給ができませんので、忘れずに手続きしてください。

見舞金＝月額5,000円(ただし、継続して15日以上入院した月は10,000円)

支給月＝4月、10月

※15日以上入院治療を受けた人は、3月30日(金)までに入院期間の分かるものを必ず届け出てください。くわしくは障がい者福祉課(☎20-1539)へ。

たばこの話

禁煙を始めたい人へ

たばこをやめたいと思っているのにやめられない、という人は大勢います。たばこをやめられない原因には喫煙の習慣化とニコチンへの依存があげられます。

まず以下の質問に答えて、自分のニコチン依存の程度を調べてみましょう。

ニコチン依存度判定法(FTND) 1991年



質問	0点	1点	2点	3点
朝起きて何分くらいで最初の喫煙をしますか	1時間以降	1時間以内	30分以内	5分以内
寺院や図書館、映画館など喫煙が禁じられている場所で禁煙することが難しいですか	いいえ	はい	-	-
1日の喫煙の中でどれが一番やめにくいですか	その他	朝最初の1本	-	-
1日に何本くらいたばこを吸いますか	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上
ほかの時間帯より起床後数時間に多く喫煙しますか	いいえ	はい	-	-
ほとんど1日中床に伏しているような病気のときでも喫煙しますか	いいえ	はい	-	-

結果はいかがでしたか? 6点以上になった人はかなり依存度が高いと考えられますので、禁煙は相当手ごわいことが予想されます。しかし、喫煙の害の十分な認識があれば禁煙できるはずです。

たばこに含まれる4,000種類以上の化学物質には60種類の発ガン物質(ニコチン、タール、一酸化炭素など)を含む多くの有害物質が含まれています。また、たばこの煙は喫煙者だけでなく周囲の人の健康にも非常に有害です。特にたばこの火の付いた先から立ち上る煙(副流煙)は有害物質が多く含まれています。

禁煙を成功させるには、禁煙の開始日を決める、家族や同僚に禁煙することを伝える、また、禁煙仲間をつくるのも効果的です。医療機関ではニコチン依存の高い人に、ニコチン補充療法など治療を実施しているところもあります。

禁煙は、やめたい気持ちがあればきっと成功します。

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。