

## 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)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。相談は医師などの都合により日程を変更する場合があります。

## 成田市医療相談ほっとライン

専門の医療スタッフが、24時間年中無休、無料で相談に応じます。

24時間 い い サービス  
☎0120-24-1130

▼一般健康相談	期日	受付時間	相談を受ける人
歯の健康相談(予約制)	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 7日(水)	午後1時15分から	精神科医師・保健師(治療中の人は除く)
	3月14日(水)		カウンセラー・保健師(治療中の人は除く)
▼乳幼児健診・相談	期日	受付時間	対象
下総公民館赤ちゃん相談(予約制)	3月14日(水)	午前9時30分～10時	平成23年5・6・11・12月生まれ
赤ちゃん相談・4カ月	3月21日(水)	午前9時～9時30分 午後1時～1時30分	平成23年11月生まれ
赤ちゃん相談・10カ月	3月16日(金)		平成23年 5月生まれ
1歳6カ月児健診	3月 1日(木)		平成22年 8月生まれ
3歳児健診	3月22日(木)		平成20年 9月生まれ
2歳児歯科健診	3月 8日(木)	午後1時～1時30分	平成21年 8月生まれ
こころの発達相談(予約制)	3月13日(火)	午前9時から	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
- パパマクラス(予約制)…妊婦とその家族が対象  
※日時などくわしくは健康増進課へ。
- こんには赤ちゃん事業…生後4カ月までの赤ちゃんが対象  
※赤ちゃんお誕生連絡票(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(7歳6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ってきてください。

### 献血にご協力ください

#### 【イオンモール成田】

3月4日(日) 午前10時～11時45分、午後1時～4時

#### 【卸売市場】

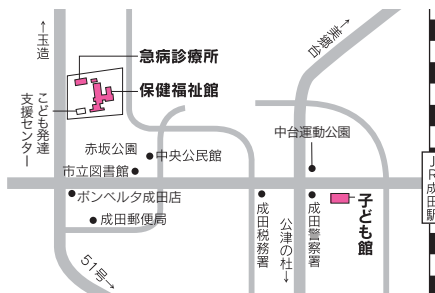
3月6日(火) 午前9時30分～正午

※都合により変更になる場合があります。くわしくは千葉県赤十字血液センター献血推進二課(☎047-457-9927)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	毎日	午後7時～午後11時
小児科	日曜日・祝日・8月13日～15日、12月29日～1月3日	午前10時～午後5時
外科	日曜日・祝日・8月13日～15日、12月29日～1月3日	午前10時～午後5時
歯科	日曜日・祝日・8月13日～15日、12月29日～1月3日	午前10時～午後5時

※来診前に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(午前中・押畑・☎22-1500)  
 藤倉クリニック(午前中・幸町・☎22-1158)  
 聖マリア記念病院(取香・☎32-0711)  
 ひらの内科  
 (日曜日の午前中・ウイング土屋・☎23-8070)  
 大田クリニック  
 (日曜日の午前中・ウイング土屋・☎23-2100)  
 なのはなクリニック  
 (日曜日の午前中・吉岡・☎49-0533)

### こども急病電話相談

☎#8000

(ダイヤル回線からは043-242-9939、午後7時～10時・年中無休)



みんなおいでよ!

なかよしひろば

毎週火～日曜日の午前9時～午後4時30分、子ども館と三里塚コミュニティセンターの一部を親子に開放し、そのほかに下記行事を実施しています。くわしくは子育て支援課(☎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	時間	三里塚コミュニティセンター	時間
親子であそぼう会		3月3日(土)…体を動かそう 3月17日(土)…手型押し	午前10時30分から	3月1日(木)…ひな祭りの制作 3月15日(木)…手型押し	午前10時30分から
読み聞かせ		3月10日(土)・24日(土)	午後2時から	3月8日(木)・22日(木)	午前11時～11時30分
身体測定		3月16日(金)	午前10時30分～11時30分、 午後1時30分～3時	3月9日(金)	午前10時30分～11時30分、 午後1時30分～3時
子育てひろば		3月10日(土)・24日(土)	午前10時～正午	-	-

■対象=市内に住んでいる乳幼児と保護者 ■子育てひろばは中央公民館でも開設しています。日時=3月3日(土)・17日(土) 午前10時～正午

## たばこの話 禁煙したい人へ

たばこをやめられない原因として、ニコチンへの依存が挙げられます。下表の質問に答えて、あなたのニコチン依存度をチェックしましょう。

### ニコチン依存度チェック表

質問	0点	1点	2点
朝、目覚めてからの最初の1本は？	30分以降	30分以内	
目覚めの1本はやめられますか？	はい	いいえ	
たばこを多く吸うのは？	午後	午前	
いつも吸っているたばこのニコチンの値は？	0.9mg以下	1.2～1.3mg未満	1.3mg以上
禁煙場所でたばこを我慢できますか？	はい	いいえ	
1日の喫煙本数は？	15本以下	16～25本	26本以上
病気で寝込んでいる時も吸いますか？	いいえ	はい	
煙を肺の中に吸い込みますか？	いいえ	時々	いつも

結果が4点以上の人は、ニコチン依存度が高いと考えられます。

たばこには、ニコチン、タール、一酸化炭素など60種類の発がん物質をはじめとして、多くの有害物質が含まれます。また、たばこの煙は周囲の人の健康にも悪影響を及ぼします。特に火の付いたたばこの先から立ち上る煙(副流煙)には有害物質が多く含まれます。

禁煙を成功させるには、禁煙開始日を決める、家族や同僚に禁煙宣言をする、禁煙仲間をつくるなどが効果的です。医療機関の中には、ニコチン補充療法などの治療を実施しているところもあります。※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。



## 赤ちゃんと一緒に遊んでみよう！ 保育体験してみませんか

日時＝①3月24日(土) 午前9時50分～午後3時30分 ②3月27日(火) 午前9時40分～午後2時

会場＝保健福祉館

内容＝①ゲーム、乳児人形でおんぶや抱っこ、沐浴体験・絵本の読み方など ②0～3歳児と手遊びなどで触れ合う

対象＝小学6年生～高校3年生

定員と参加費＝20人(先着順)・無料

申込方法＝3月9日(金)までに電話またはFAXで住所・氏名・学年・電話番号を子どもプラザ成田(☎/FAX29-1387)へ ※昼食付きです。くわしくは同プラザまたは子育て支援課(☎20-1538)へ。

## こころの健康相談(予約制) 一人で悩まないで

日時＝3月7日(水)・14日(水) 午後1時15分から

会場＝保健福祉館

相談員＝精神科医師(14日はカウンセラー)・保健師

対象＝心の悩みなどの相談を希望する人(専門の医療機関の受診歴がない人)

参加費＝無料

※申し込みは健康増進課(☎27-1111)へ。

## ホームヘルパー・介護福祉士研修 資格のない人の参加も歓迎します

この研修は、成田国際福祉専門学校と、千葉県福祉人材確保対策事業印旛地域推進協議会により開催されます。

日時＝3月11日(日)・18日(日) 午前10時～午後3時

会場＝保健福祉館

内容＝介護・福祉制度などの学習、介護やコミュニケーションに関する技術などの習得

定員と参加費＝50人(先着順)・無料

申込方法＝電話またはEメールで住所・氏名・年齢・電話番号・介護資格の有無・介護現場の経験年数を成田国際福祉専門学校(☎26-1511 Eメール narifuku@eco.ocn.ne.jp)へ

※くわしくは同校へ。

## 県障害者スポーツ大会 さわやかな汗を流しませんか

平成24年度千葉県障害者スポーツ大会の参加者を募集します。

出場資格＝市内在住で身体障害者手帳または療育手帳の交付を受けている13歳以上の人

申込期限＝3月16日(金)

種目	期日	会場	対象
陸上	5月27日(日)	千葉県総合スポーツセンター	身体・知的障がい者
水泳		千葉県国際総合水泳場	
卓球	6月3日(日)	千葉県総合スポーツセンター	身体・知的障がい者
ボウリング	6月10日(日)	千葉リバーレーン	知的障がい者

※くわしくは障がい者福祉課(☎20-1539 /FAX24-2367)へ。

## 手話学習会・手話サロン・談話会 中途失聴者・難聴者のために

対象＝耳の不自由な人、その家族・友人  
参加費＝無料

手話学習会

日時＝3月3日(土) 午後1時30分～4時

会場＝佐倉市中央公民館

手話サロン

日時＝3月16日(金) 午後1時30分～4時

会場＝酒々井町社会福祉協議会

談話会

日時＝3月25日(日) 午後1時30分～4時

会場＝四街道市南部総合福祉センターわろうべの里

※要約筆記のサポートがあります。申し込みはNPO千葉県中途失聴者・難聴者協会印旛香取事務所・板倉さん(☎090-5302-0385/FAX043-444-0298)へ。

