

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。

▼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	3月 4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 4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20日(金)		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
赤ちゃん相談・4カ月	3月23日(月)	午前9時～9時30分 午後1時～1時30分	平成26年11月生まれ
赤ちゃん相談・10カ月	3月20日(金)		平成26年5月生まれ
1歳6カ月児健診	3月 5日(木)		平成25年8月生まれ
2歳児歯科健診	3月12日(木)		平成24年8月生まれ
3歳児健診	3月19日(木)		平成23年9月生まれ
こころの発達相談(予約制)	3月11日(水)		午前9時～11時50分

- 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
※日時などくわしくは健康増進課へ。
- こんにちは赤ちゃん事業**…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)を健康増進課へ送付。



献血にご協力ください

【イオンモール成田】

3月1日(日)・15日(日) 午前10時～11時45分、午後1時～4時30分
※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(☎047-457-0711)へ。



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)

みんなおいでよ! なかよしひろば

市では、午前9時～午後4時30分(各施設の休館日を除く)に子ども館・三里塚コミュニティセンター・もりんぴあこうづの一部を乳幼児と保護者が自由に遊べる場「なかよしひろば」として開放しています。そのほかに次の行事を実施しています。くわしくは各問い合せ先へ。

対象＝市内在住の乳幼児とその保護者

施設名	行事名	期日	時間
子ども館(なかよしひろば) ☎20-6300	親子であそぼう会	3月7日(土)…手形押し	午前10時30分から
	読み聞かせ	3月14日(土)	午後2時から
	身体測定	3月20日(金)	午前10時～11時30分、 午後1時30分～3時
	子育てひろば	3月14日(土)・28日(土)	午前10時～正午
三里塚コミュニティセンター(三里塚なかよしひろば) ☎37-3922	親子であそぼう会	3月5日(木)…パネルシアター 3月19日(木)…手形押し	午前10時30分から
	読み聞かせ	3月12日(木)・26日(木)	午前11時から
	身体測定	3月13日(金)	午前10時～11時30分、 午後1時30分～3時
もりんぴあこうづ(公津の杜なかよしひろば) ☎27-7300	おしゃべりひろば	3月10日(火)・27日(金)…0歳児	午前10時30分から、 午後2時30分から
	1才サロン(予約制)	3月19日(木)	午前10時30分から
	子育て講座	3月14日(土)…親子ふれあい遊び	午前10時30分から (午後3時閉館)
	遊びのひろば	3月25日(水)…春のお楽しみ会	午前10時30分から

※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7日(土) 午前10時～正午

子ども急病電話相談

☎ #8000

ダイヤル回線からは☎043-242-9939、
午後7時～10時・年中無休

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

急病診療所 ☎27-1116

赤坂1-3-1(保健福祉館敷地内)

診療日時	診療科目
毎日(休診日なし) 午後7時～11時(受け付けは午後10時45分まで)	内科 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(受け付けは 午後4時45分まで)	内科 小児科 外科 歯科

※事前に症状を連絡し、受付時間内に健康保険証を持って来所してください。

福祉と健康

HEALTH AND WELFARE

認可外保育施設の利用料

1～3月分の一部を補助

市では、保育園の入所基準を満たした小学校就学前の子どもの保護者を対象に、年4回に分けて認可外保育施設の利用料の一部を補助します。

対象となる施設＝国の指導監督基準を満たした認可外保育施設(市外を含む)

対象となる利用料＝保護者が認可外保育施設に支払った1～3月分の利用料

申請書記布場所＝保育課(市役所2階)

申請方法＝3月16日(月)～31日(火)に、申請書に就労証明書、世帯の所得が分かる書類、利用料の領収書などの必要書類を添えて保育課へ

※くわしくは同課(☎20-1607)へ。

県障害者スポーツ大会

参加してさわやかな汗を

平成27年度の県障害者スポーツ大会の参加者を募集します。

期日と種目

- 5月24日(日)・・・陸上
- 5月31日(日)・・・水泳
- 6月7日(日)・・・卓球

会場＝県総合スポーツセンター(千葉市)
(水泳は県国際総合水泳場(習志野市))

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20日(金)

※くわしくは障がい者福祉課(☎20-1539 FAX24-2367)へ。

笑医の集い市民大会

ストレス解消法を紹介

笑うことは、健康に良い影響を及ぼすといわれています。笑いを医学に取り入れた「笑医」を学んだ笑医プロデューサーがストレス解消法を寸劇で紹介します。

日時＝3月28日(土) 午後2時～4時

会場＝保健福祉館

参加費＝無料

※参加を希望する人は当日直接会場へ。
くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

入学・就職祝い金

申請期限は3月10日

市では、母子・父子家庭、父母がいない家庭などの子どもが、小中学校・高校などに入学するときや、中学校を卒業して就職するときに祝い金を支給します。申請は3月10日(火)までにしてください。

金額＝対象の子ども1人につき8,000円

※くわしくは子育て支援課(☎20-1538)へ。

学齢期の子どもの予防接種

対象者に問診票を送付

市では、子どもの予防接種の問診票を次の時期に送付します。

○三種混合Ⅱ期(二種混合)・・・11歳の誕生日の翌月

○日本脳炎Ⅱ期・・・9歳の誕生日の翌月

日本脳炎の予防接種の特例措置

日本脳炎の予防接種後に重い病気になった事例をきっかけに、平成17～21年度は日本脳炎の予防接種の案内を行いませんでした。平成7年4月2日～19年4月1日生まれの方は接種機会を逃していることがあります。

現在は新たなワクチンが開発され、予防接種を通常通り受けられます。母子健康手帳などで確認し、日本脳炎Ⅰ期(3回)が済んでいない人は健康増進課へ連絡してください。

※くわしくは同課(☎27-1111)へ。

難病疾患見舞金

更新手続きを忘れずに

市では、指定難病や小児慢性特定疾病などの治療を受けている人に、見舞金を支給しています。

見舞金の受給には、受給者証の有効期限ごとに更新が必要です。保健所で発行された新しい受給者証を持って障がい者福祉課(市役所議会棟1階)または下総・大栄支所で手続きしてください。

金額＝月額5,000円(継続して15日以上入院した月は1万円)

支給月＝4月・10月

※入院治療を受けた人は、入院期間の分かるものを支給月の前月までに必ず提出してください。くわしくは障がい者福祉課(☎20-1539)へ。

手話学習と懇談会

中途失聴者・難聴者と交流

手話を初歩から勉強し、聴覚障がいのある人と交流してみませんか。聴覚障がいのある人には、プロジェクターや要約筆記によるサポートがあります。

日時＝3月7日(土) 午後1時30分～4時

会場＝佐倉市中央公民館

参加費＝無料(初めての人はテキスト代として1,000円)

※参加を希望する人は当日直接会場へ。

くわしくはNPO千葉県中途失聴者・難聴者協会印旛香取事務所(☎043-496-2331 FAX043-461-6533)へ。

ニコチン依存度をチェック

たばこをやめたい人へ

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、禁煙仲間をつくるなどが効果的です。医療機関の中には、ニコチン依存度の高い人に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。

次の質問に答えて、あなたのニコチン依存度をチェックしてみましょう。

	質問
1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまうことがある
2	禁煙や本数を減らそうと試みてできなかったことがある
3	禁煙したり本数を減らしたりしたとき、たばこが欲しくてたまらなくなったことがある
4	禁煙したり本数を減らそうとしたとき、次の症状のどれかがあった(イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、憂鬱、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手の震え、食欲増進または体重増加)
5	4の症状を消すために、またたばこを吸ったことがある
6	重い病気にかかって、たばこは良くないと分かっているのに吸ったことがある
7	たばこで健康問題が起きていると分かっているのに吸ったことがある
8	たばこで精神的問題が起きていると分かっているのに吸ったことがある
9	自分はたばこに依存していると感じることがある
10	たばこが吸えないような仕事や付き合いを避けたことが何度かある

5つ以上の項目に当てはまる人はニコチンへの依存が高いと考えられます。自分に合った禁煙方法を見つけ、実行していきましょう。

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。