

福祉と健康

保健センターで健康教室

健康づくりに役立てて

保健センターでは、医師を講師に招き健康教室を開催します。

歯の健康は全身の健康

食生活の習慣は、心身の健康に影響を及ぼし、生活習慣病の主な原因とされています。「噛む・飲み込む」という働きは食事と深くかわりがあり、だからこそ歯や口の中の健康は大切なのです。

日時 = 11月15日(木) 午後1時~3時30分
内容 = 岡田秀彦さん(歯科医師)の講話・実習など

禁煙~実践したい人に~

ここ10年ほどで公共施設や交通機関の分煙や禁煙が進んでいます。たばこの害も一般に多く知られるようになりました。

たばこをなかなかやめられない人、禁煙にチャレンジしたい人、またその家族の人も参加しませんか。

日時 = 11月26日(月) 午後1時~3時30分
内容 = 鳥居敏明さん(医師)による講話
会場は保健センター、参加費は無料です。申し込みなどくわしくは同センター(☎27-1111)へ。

中高年の心の健康講座

19日に印旛合同庁舎で

佐倉保健所と千葉県精神保健福祉センターが共催で講演会を開催します。

日時 = 10月19日(金) 午後2時~4時
会場 = 印旛合同庁舎2階大会議室(佐倉市竈木仲田町8-1)

演題 = 「心が楽になるヘルス・ケア」
講師 = 岡田真一さん(千葉大学医学部 付属病院精神科医師)

入場料 = 無料

同時に精神障害者作品展を開催しています。くわしくは佐倉保健所精神保健福祉課(☎043-483-1136)へ。

育児相談

健やかな成長を願って

対象 = 4・5カ月児(平成13年5・6生まれ)と9・10カ月児(平成12年12月、平成13年1生まれ)

期 日	会 場
10月23日(火)	市役所6階大会議室
10月24日(水)	御料共同利用施設
10月29日(月) (9・10カ月児)	保健センター
10月30日(火) (4・5カ月児)	保健センター

時間 = 午前9時30分~10時30分(保健センターは午前9時~10時、午後1時~2時)

相談内容 = 身体計測、運動・精神面の発達相談、保健・栄養・歯科相談

持ち物 = 母子健康手帳と問診票
くわしくは保健センター(☎27-1111)へ。



元気に育ってね

インフルエンザの予防

規則正しい生活で抵抗力を高めよう

インフルエンザについて

インフルエンザは、ウイルスによる感染で「かぜ」の一つです。普通のかぜ症状のほかに40度前後の急な発熱、悪寒、関節の痛み、筋肉痛といった、いわゆる「ふしぶしの痛み」が加わります。気管支炎や肺炎などの合併症もまれではありません。

ウイルスから身を守るために

- 人込みや繁華街を避ける
- 外出時のマスクや帰宅後のうがい、手洗い、顔やメガネ、入れ歯も洗う
- 部屋の湿度、温度に注意(湿度60~70%・室温20~22度が体を冷やさず、のども痛めません。ウイルスは湿気に非常に弱い)

- 体の抵抗力を高める
 - 規則正しい生活を行い、睡眠を十分に
 - 3食バランスよく栄養を取る
 - ストレスをためない
 - 適度な運動で、体力をつける
 - 流行前にワクチンの予防接種を受けることも有効(11~12月ごろに接種)。かかりつけの医師と相談のうえ、接種することをお勧めします
- インフルエンザにかかってしまったら**
- 早めに医療機関で治療を受ける
 - 安静にして、睡眠・休養を取る
 - 乾燥を避け、部屋の湿度を保つ
 - 栄養のあるもの(特にタンパク質)を取り、熱による脱水を防ぐため水分を多めに取る(お茶、ジュース、スープ、みそ汁など何でもよい)

児童手当

小学校入学前の子どもが対象

小学校入学前の子どもを養育している人に児童手当を支給します(所得制限があります)。

出生・転入などにより受給資格が生じた場合に、手当を受けるためには「児童手当認定請求書」を児童家庭課(公務員は勤務先)へ提出する必要があります。

手当の支給は、認定請求書を提出した月の翌月から開始され、2月、6月、10月にそれぞれの前月分までが支給されます。

扶養親族の数	平成13年度所得制限限度額表	
	所得の限度額	
	国民年金加入者 または年金未加入者	厚生年金などの 被用者年金加入者
なし	301万円	460万円
1人	339万円	498万円
2人	377万円	536万円
3人	415万円	574万円
4人	453万円	612万円
5人	491万円	650万円

くわしくは児童家庭課(☎20-1538)へ。

手話学習会・談話会

中途失聴者・難聴者のために

日時 = 10月27日(土) 午後1時30分~4時
会場 = 八街市中央公民館

申し込みなどくわしくは印旛地区中途失聴者・難聴者の会(北澤誠さん・FAX043-461-6533)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 = 10月17日(水) 11月7日(水)
時間 = 午後1時30分～2時30分

電話健康相談

☎ 27-1111 FAX 27-1114
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 = 10月17日(水) 11月7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・家族会代表・保健婦が相談に応じます(予約制)

期日 = 10月24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 = 11月8日(木)
時間 = 午後1時30分～2時30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15日(月)・17日(水)・19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。

1歳6カ月児健康診査

平成12年4月生まれが対象

期日 = 11月1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4月生まれが対象

期日 = 10月25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 = 11月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)

時間 = 午後1時30分～4時30分

20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 = 11月8日(木)
時間 = 午後1時30分～3時

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...11月5日(月)

判定とBCG接種...11月7日(水)

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。

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)

10月21日(日)...美郷台木内クリニック
(美郷台・☎ 23-5551)

10月28日(日)...湯山整形外科
(富里町・☎ 91-2412)

11月3日(祝)...美郷台整形外科
(美郷台・☎ 23-6767)

11月4日(日)...小倉医院
(寺台・☎ 22-0228)

11月11日(日)...市村外科胃腸科
(酒々井町・☎ 043-496-2525)

救急歯科診療所(午前10時～午後5時)

10月21日(日)...聖マリア記念病院
(取香・☎ 32-0711)

10月28日(日)...諸岡歯科医院
(幸町・☎ 22-2146)

11月3日(祝)...のうち歯科クリニック
(並木町・☎ 24-2566)

11月4日(日)...角田歯科医院
(西三里塚・☎ 35-2277)

11月11日(日)...たんぼ歯科医院
(花崎町・☎ 22-1325)

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)

ひらの内科

(午前10時～正午、午後4時～6時30分、

祝日は午前のみ・イオン成田SC内・

☎ 23-8070)

個別予防接種医療機関変更のお知らせ

伊在井クリニック(本城)では、個別予防接種が受けられなくなりました。

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)...10月25日(木) 11月8日(木)

松崎(☎26-8282)...10月19日(金) 11月2日(金)

中台(☎27-9023)...10月17日(水) 11月7日(水)

新山(☎28-2527)...10月18日(木) 11月1日(木)

長沼(☎37-0005)...10月26日(金) 11月9日(金)

加良部(☎26-3010)...10月16日(火) 11月6日(火)

吾妻(☎27-5773)...10月24日(水) 11月14日(水)

橋賀台(☎28-0676)...10月23日(火) 11月13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

