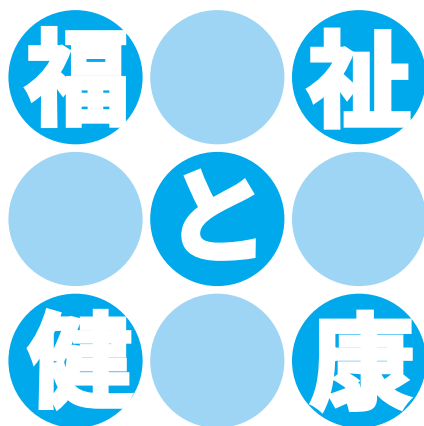




生活習慣病の予防

生涯を通じた健康づくりを

2月1日から7日までは生活習慣病予防週間です。

【生活習慣病とは】

生活習慣病は「食生活、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する疾病群」と定義されています。主なものとして、がん、心臓病、脳血管疾患、腎不全、糖尿病、高脂血症、高血圧症などがあります。このうち、がん、心臓病、脳血管疾患が結核などの感染症に代わり、死因の6割を占めるようになりました。

こうした病気の多くは、親から受け継いだ遺伝的な要因と、生まれてからの生活習慣の要因が絡み合い、さらに加齢による老化現象が加わって発症します。自覚症状が出るまでに時間がかかり、なかなか病気の進行に気が付きません。ここが生活習慣病の怖いところです。

【予防するためには】

日常生活の改善が必要です。普段から食生活、運動習慣など次の7つの健康習慣に注意し改善することにより、病気の発症や進行を遅らせたり防止したりすることが可能になります。

<7つの健康習慣>

- ①適正な睡眠時間
- ②喫煙をしない
- ③適正体重を維持する
- ④過度の飲酒をしない
- ⑤定期的に運動をする
- ⑥朝食を毎日食べる
- ⑦間食をしない

併せて、定期的な健康診断で自分が発症の準備段階にいることに早く気がつくことも大事です。生活習慣は、小児期にその基本が身に付きますので、家庭や学校・地域を通して、生涯を通じた健康づくりを心掛けていきましょう。

児童ホーム（学童保育所）

4月入所の申請を受け付け

市内の5つの児童ホームでは、4月から入所を希望する児童の申請を受け付けします。

対象＝小学生

内容＝放課後の留守家庭児童の保育

開設期間＝月～土曜日（ただし祝日・年末年始を除く）

負担金＝月5,000円（免除制度あり）

申し込み＝児童家庭課（市役所議会棟1階）へ

児童ホーム名	場所と電話番号
中台児童ホーム	中台3-101-2 27-1907
三里塚児童ホーム	三里塚263-13 35-0857
玉造児童ホーム	玉造3-4（玉造小校庭） 29-3550
平成児童ホーム	江井須617-2（平成小校庭） 27-1212
新山児童ホーム	加良部4-23（新山小学校内） 26-7500

※くわしくは同課（☎20-1538）へ。



学校が違っていてもすぐ仲よしに

準要保護の児童・生徒に

学用品や給食費などを援助

経済的な理由などで就学することが困難な児童や生徒（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。

援助を希望する家庭は、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。

母子父子家庭に

入学および就職祝い金を支給

母子家庭・父子家庭の子ども（父母がいない場合も含む）が小学校、中学校、高校などに入学するとき、または中学校を卒業して就職するときに祝い金を支給しています。祝い金は該当する児童一人につき8,000円です。

申請方法＝3月8日（金）までに児童家庭課へ申請書を提出

※くわしくは同課（☎20-1538）へ。

育児相談

健やかな成長を

育児相談では、生後4・5カ月児と9・10カ月児の育児全般についての相談をお受けします。

対象

○4・5カ月児…平成13年9・10月生まれ

○9・10カ月児…平成13年4・5月生まれ

日時と会場

2月13日（水）午前9時30分～10時30分…

市役所6階大会議室

2月15日（金）午前9時30分～10時15分…

御料共同利用施設

2月18日（月）（9・10カ月児）午前9時～10時、午後1時～2時…保健センター

2月25日（月）（4・5カ月児）午前9時～10時、午後1時～2時…保健センター

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。

献血にご協力を

冬場は血液が不足します

毎年、11月～3月にかけて献血者が減少します。風邪などにより体調を崩す人が多いことや学校や企業などの団体からの協力が得にくくなるのが原因と思われます。しかし、輸血をする患者さんに届ける血液は、日々一定の量が必要です。

いつでも献血できる「献血ルーム」を利用するなど、みなさんのご協力をお願いします。

※くわしくは千葉県赤十字血液センター（☎043-241-8332）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＝2月6日(水)・20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＝2月6日(水)・20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＝2月27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＝3月14日(木)

時間＝午後1時30分～2時30分

1歳6カ月児健康診査

平成12年7月生まれが対象

期日＝2月7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8月生まれが対象

期日＝2月28日(木)

受付時間＝午前9時～9時30分、午後1時～1時30分

保育園開放日

開放時間は午前中です（要予約・赤荻は除く）

松崎(☎26-8282)・・・2月 1日(金)・15日(金)

中台(☎27-9023)・・・2月 6日(水)・20日(水)

新山(☎28-2527)・・・2月 7日(木)・21日(木)

長沼(☎37-0005)・・・2月 8日(金)・22日(金)

加良部(☎26-3010)・・・2月 5日(火)・19日(火)

玉造(☎26-8889)・・・2月14日(木)・28日(木)

吾妻(☎27-5773)・・・2月13日(水)・27日(水)

橋賀台(☎28-0676)・・・2月12日(火)・26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

赤ちゃんのおふろ実習

予約制

期日＝2月14日(木)

時間＝午後1時30分～3時

母親学級

主に初めて母親になる人が対象(予約制)

期日＝2月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)

時間＝午後1時30分～4時30分

※19日は午前10時から調理実習（個人負担300円）。

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＝2月13日(水)・15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。

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

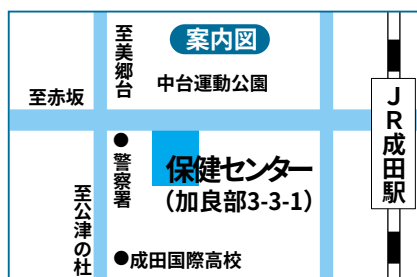
期日＝2月4日(月) [ツベルクリン]

→2月6日(水) [判定とBCG接種]

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。



子育てひろば

対象＝小学校低学年までの子どもと親

開設日

中央公民館・・・2月2日(土)・9日(土)・16日(土)・23日(土)

遠山・公津公民館・・・2月2日(土)

久住・八生公民館・・・2月9日(土)

成田・豊住公民館・・・2月23日(土)

時間＝午前9時30分～正午

内容＝子育てサポーターによる子育て相談や

お母さん同士の交流を図る

※くわしくは生涯学習課（☎20-1583）へ。

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)

2月3日(日)・・・塚田外科胃腸科

(加良部・☎26-4750)

2月10日(日)・・・伊藤医院

(三里塚・☎35-0101)

2月11日(祝)・・・塩沢整形外科

(橋賀台・☎27-9331)

2月17日(日)・・・真鍋医院

(橋賀台・☎27-3535)

2月24日(日)・・・国保医院

(玉造・☎26-3613)

救急歯科診療所(午前10時～午後5時)

2月3日(日)・・・笠井歯科

(囲護台・☎22-3572)

2月10日(日)・・・大野歯科医院

(大生・☎36-1523)

2月11日(祝)・・・斉藤歯科医院

(橋賀台・☎26-6480)

2月17日(日)・・・藤田歯科医院

(不動ヶ岡・☎24-3233)

2月24日(日)・・・藤崎歯科医院

(三里塚御料・☎35-0269)

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

(午前中・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)