

福祉と健康

介護予防教室 (市委託事業)

笑ってはずんでストレッチ

中・高齢者の皆さんが、今日より明日をもっと元気に過ごすための教室を開催します。健康についての講話を交えながら、好評のボール運動、自宅で手軽に出来るストレッチなどを行います。

対象 = 中・高齢者

日時 = 3月8日(水) 午後1時30分～3時30分

内容 = ボール運動、ストレッチ、講話「笑う門に福来たる」「免疫力アップの話」「自律神経と栄養の話」など
会場 = ケアハウスサンエンゼルコート(十余三)

講師 = 浅野有信さん (NPO法人健康生活研究会)

定員と参加費 = 30人・無料

動きやすい服装でご参加ください。申し込みなどくわしくはセントアンナ在宅介護支援センター(☎35-6071)へ。

難病疾患見舞金

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)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、忘れずに行ってください。

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31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。

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教室・サークルなどが、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4日(土) 午前9時30分～午後3時30分

会場 = 保健福祉館多目的ホールほか

内容 = フラダンス、ハンドベル、オカリナ、フォークダンス、日本舞踊、合唱、茶席コーナー、絵手紙・手芸展示など

入場料 = 無料

くわしくは老人福祉センター(☎26-0236)へ。

手話学習会

中途失聴者・難聴者のために

日時 = 3月4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(ただし、初めての人はテキスト代として1,000円)

要約筆記のサポートがあります。くわしくは千葉県中途失聴者・難聴者協会印旛香取事務所(事務局☎/FAX043-496-2331)へ。

県障害者スポーツ大会

さわやかな汗を流しませんか

第7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28日(日)

・身体障がい者...陸上競技、卓球、アーチェリー、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4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歳以上の人

申込期限 = 3月10日(金)

申し込みなどくわしくは障がい者福祉課(☎20-1539・FAX24-2367)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。たばこがやめられない原因には喫煙の習慣化とニコチン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、映画館など禁煙を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1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
他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時でも喫煙しますか	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悪影響を及ぼします。特にたばこの火のつ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。



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。

一般健康相談	期 日	時 間	内 容
健康相談	3月15日(水)	午後1時15分～1時45分	保健師・歯科衛生士・栄養士が相談に応じます
歯の健康相談	3月 1日(水)	午後1時30分～2時30分	歯科医師・歯科衛生士が相談に応じます
こころの健康相談(予約制)	3月 8日(水)	午後1時30分～3時	精神科医師・保健師が相談に応じます
電話健康相談	月～金曜日(祝日を除く)	午前9時～午後5時	☎27-1111 FAX 27-1114

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27日(月)	午前9時～9時30分、午後1時～1時30分	平成17年11月生まれ
10カ月児育児相談	3月17日(金)	午前9時～9時30分、午後1時～1時30分	平成17年 5月生まれ
1歳6カ月児健診	3月 2日(木)	午前9時～9時30分、午後1時～1時30分	平成16年 8月生まれ
2歳児歯科健診	3月 9日(木)	午後1時～2時	平成15年 8月生まれ
3歳児健診	3月23日(木)	午前9時～9時30分、午後1時～1時30分	平成14年 9月生まれ
からだの発達相談(予約制)	3月16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 7日(火)	午後1時～4時	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**

日時=3月7日(火)・14日(火)・20日(月)・28日(火) 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)

パパマクラス(予約制)..**妊婦とその家族が対象**

日時=3月11日(土) 午前9時30分～正午
内容=お風呂実習、父親の妊婦体験など

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表(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3日(金)・6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。

献血にご協力ください

県内の主な献血ルーム

- 運転免許センター献血ルーム...千葉県運転免許センター内(☎043-276-3641、土曜日・祝日・年末年始は休み)
- 献血ルームイクスピアリ...イクスピアリ1階ザ・コートヤード(☎047-305-5830、水曜日・年末年始は休み)
くわしくは県千葉港赤十字血液センター(☎043-241-8331)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



日曜祝日診療機関

都合により休診する場合があります。
来診する前に、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・イオン成田
(ウイング土屋・☎23-2100)

来所前に、電話で症状を連絡してください。健康保険証を忘れずに。

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	期日/会場:子ども館	期日/会場: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 1日(水)..劇遊び 15日(水)..手型を押そう	3月 2日(木)..雛人形を作ろう 16日(木)..手型を押そう	市内に住んでいる小学校低学年までの子どもと親	午前10時30分～11時
読み聞かせ	3月 8日(水)・22日(水)	3月 9日(木)・23日(木)		午前11時～11時30分
身体測定	3月17日(金)	3月10日(金)		午前10時30分～11時30分
子育てひろば	3月11日(土)・3月25日(土)			午前10時～正午
栄養士の話	3月 9日(木)	3月 8日(水)		午前10時30分～11時

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 期日=3月4日(土)・18日(土) 時間=午前10時～正午