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)、保健福祉館下総分館(☎96-1108)・大栄分館(☎73-6881)へ。電話やFAX(27-1114)で健康に関する相談なども受け付けしています。
＊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	時間	相談を受ける人
歯の健康相談	3月 5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26日(水)	午後1時30分から	カウンセラー・保健師

▼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19日(水)	午前9時～9時30分 午後1時～1時30分	平成19年11月生まれ
10カ月児育児相談	3月17日(月)		平成19年 5月生まれ
1歳6カ月児健診	3月 6日(木)		平成18年 8月生まれ
3歳児健診	3月27日(木)		平成16年 9月生まれ
2歳児歯科健診	3月13日(木)	午後1時～1時30分	平成17年 8月生まれ
からだの発達相談(予約制)	3月13日(木)	午後1時30分～2時30分	身体・運動面などからだの発達に心配のある乳幼児
こころの発達相談(予約制)	今月はありません		

●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。
●新生児訪問…生後28日以内の赤ちゃんが対象
※希望する人は赤ちゃんお誕生連絡票(母子健康手帳別冊1)を送付。
●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(月)・5日(水)　**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。

こども急病電話相談

休日の夜間に子どもの具合が悪くなり、医療機関ですぐ受診した方がいいか迷ったときにご相談ください。
期日＝土・日曜日、祝日、年末年始
受付時間＝午後7時～10時
電話番号＝＃8000(ダイヤル回線からは☎043-242-9939)

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

※来診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。

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(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
(午後1時まで・ウイング土屋・☎23-2100)
なのはなクリニック(午前中・吉岡・☎49-0533)

みんなおいでよ! なかよしひろば

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＼会場	子ども館	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5日(水)…エプロンシアター 3月19日(水)…手型押し	3月6日(木)…手型押し	市内に住んでいる乳幼児と親	午前10時30分～11時
読み聞かせ	3月12日(水)・26日(水)	3月13日(木)・27日(木)		午前11時～11時30分
身体測定	3月13日(木)	3月14日(金)		午前10時30分～11時30分
子育てひろば	3月8日(土)・22日(土)	－		午前10時～正午

■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　**日時**＝3月1日(土)・15日(土)・29日(土) 午前10時～正午

福祉と健康

Health

県障害者スポーツ大会

さわやかな汗を流しませんか

今年も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25日(日)
・身体・知的障がい者…陸上競技、卓球、水泳
○6月8日(日)
・知的障がい者…ボウリング

会場＝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19日(水)

※申し込みは障がい者福祉課(☎20-1539・FAX24-2367)へ。

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、家族、友人などどなたでも

■手話サロン

日時＝3月14日(金) 午後1時30分～4時
会場＝酒々井中央台集会所
内容＝手話をしながらのおしゃべり会

■談話会

日時＝3月23日(日) 午後1時30分～4時
会場＝佐倉市中央公民館

※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・吉田さん(☎／FAX043-496-2331)へ。

特別慰労品の贈呈

恩給欠格者などの皆さんへ

旧軍人などで恩給などを受けていない恩給欠格者、戦後ソ連やモンゴルに強制抑留された人、終戦に伴い本邦以外の地域から引揚げてこられた人に、あらためて慰籍の念を表すため、内閣総理大臣名の「特別慰労品」を贈呈しています。過去に内閣総理大臣名の書状などを受けた人、書状を受ける資格があり請求しなかった人も対象です。

請求期限＝平成21年3月31日

※請求書は社会福祉課(市役所議会棟1階)にあります。くわしくは(独)平和祈念事業特別基金(☎0120-234-933・月～金曜日の午前9時15分～午後5時15分、http：//www.heiwa.go.jp)へ。

なりたファミリー・サポート・センター

地域で子育ての支援を

保育園などの送迎や子守りなど、子育てで困ったときに市民同士がお互いに助け合う会員制の有償サービス「なりたファミリー・サポート・センター」の入会説明会・基礎研修会を開催します。入会を希望する人は参加してください。

日時

○3月11日(火)
・入会説明会…午前9時15分～10時
・基礎研修会…午前10時～正午
○3月21日(金)
・入会説明会…午前10時～11時

会場＝保健福祉館

※事前に申し込みが必要です。くわしくはボランティアセンター(☎27-8010)へ。

市民公開講座

アレルギー・アトピーの克服に向けて

日時＝3月8日(土) 午前1時～4時
会場＝保健福祉館
内容＝食物アレルギーや花粉症、ぜんそくについての講演と質問コーナー
参加費＝無料

※参加を希望する人は当日直接会場へ。くわしくは市民公開講座事務局(国保旭中央病院医療研修センター内・☎0479-60-1210)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、映画館など喫煙が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	-	-
一日の喫煙の中でどれが一番やめにくいですか	そのほか	朝最初の1本	-	-
一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
ほか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	-	-
ほとんど一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非常に有害です。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、禁煙仲間をつくるなどが効果的です。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。