

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	時間	相談を受ける人
健康相談	今月はありません		
歯の健康相談	3月 3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 3日(水)	午後1時30分から	精神科医師・保健師
	3月10日(水)		カウンセラー・保健師
▼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19日(金)	午前9時～9時30分 午後1時～1時30分	平成21年11月生まれ
赤ちゃん相談・10カ月	3月18日(木)		平成21年 5月生まれ
1歳6カ月児健診	3月 4日(木)		平成20年 8月生まれ
3歳児健診	3月25日(木)		平成18年 9月生まれ
2歳児歯科健診	3月11日(木)	午後1時～1時30分	平成19年 8月生まれ
こころの発達相談(予約制)	3月11日(木)	午後1時30分～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
- パパマクラス(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1)を健康増進課へ送付。
- ポリオの予防接種…生後3～90カ月(7歳6カ月)未満の乳幼児が対象
期日=3月5日(金)・8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ってきてください。

献血にご協力ください

【イオンモール成田】

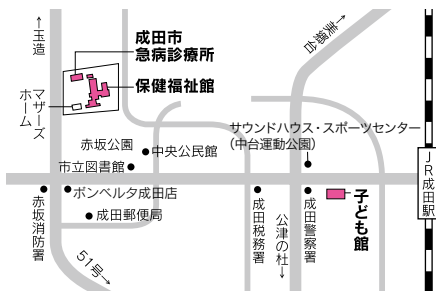
日時=3月13日(土) 午前10時～11時45分 午後1時～4時

※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課(☎043-241-8332)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	毎日(日曜日も)	午後7時～午後11時
小児科	3月 7日(日)・14日(日)・21日(日)・28日(日)	午前10時～午後5時
外科 歯科	日曜日・祝日	午前10時～午後5時

※来診前に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(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

毎週火～日曜日の午前9時～午後4時30分、子ども館と三里塚コミュニティセンターの一部を親子に開放し、そのほかに下記行事を実施しています。くわしくは子育て支援課(☎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 3日(水)…おひな様製作 3月17日(水)…手形押し	3月 4日(木)…劇 3月18日(木)…手形押し	市内に住んでいる乳幼児と保護者	午前10時30分～11時
読み聞かせ		3月10日(水)・24日(水)	3月11日(木)・25日(木)		午前11時～11時30分
身体測定		3月19日(金)	3月12日(金)		午前10時30分～11時30分
子育てひろば		3月13日(土)・27日(土)	—		午前10時～正午

■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6日(土)・20日(土) 午前10時～正午(遠山公民館での子育てひろばは、しばらく休みます)

難病疾患見舞金 更新を忘れずに

市では、小児ぜんそく・筋ジストロフィーの治療を受けている人に見舞金を支給しています。

小児ぜんそく(1~3月に新規で申請した人は除く)・筋ジストロフィーの治療を受けている人は、3月が更新時期となりますので、市指定の診断書を医療機関で作成して、障がい者福祉課(市役所議会議会棟1階)または下総・大栄支所市民福祉課で手続きをしてください。

診断書を提出しない場合は見舞金が支給されませんので注意してください。

見舞金=月額5,000円(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日以上継続して入院治療を受けた人は、入院期間の分かるものを3月31日(水)までに届け出てください。くわしくは障がい者福祉課(☎20-1539)へ。

たばこの話 禁煙を始めたい人へ

たばこは、いろいろな発がん性物質を含んでいて、がんの発生に大きく関わっています。

また、副流煙(火の付いたたばこの先から立ち上る煙)には、喫煙者が肺に吸い込む煙の数倍から数十倍もの有毒物質が含まれています。それにより、喫煙者の周囲で煙を吸い込んでいる人の肺がんの発生率は、その機会がない人に比べて2倍、乳がん発生率も2.6倍となっています。

「たばこをやめたい」と思っている人は、長年の習慣を変え、「たばこを吸わない毎日」という新しい習慣を身に付ける必要があります。次のようなことを実行してみましょう。

- ・冷たい水や熱いお茶を少しずつ飲む
- ・深呼吸する ・体を絶えず動かす
- ・歯を磨く ・場所を変える
- ・煙の多い場所に行かない

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。



こころの健康相談 あなたの悩みに専門家が応じます

日ごろの生活の中で、ストレスを感じることはありませんか。

ストレスは生活を送る上で必要な刺激ともいわれますが、たび重なったり程度が重くなると、心身に悪影響を及ぼすことになります。

気力がなくなる、憂うつな気分になるなど、これまで感じる事がなかった症状を自覚するようになった人は、早めの相談をお勧めします。

対象=心の悩みや心配事の相談を希望する人で、今までに専門の医療機関で受診したことがない人

会場=保健福祉館

費用=無料

※相談は予約制です。日程は「広報なりた」各号の保健インフォメーションでお知らせしています。くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。



介護福祉士支援研修 資格のない人の参加も歓迎します

千葉県介護福祉士会では、介護に関する人を持っている人や介護の実務に従事している人を支援するための研修を開催します。

日時=3月6日(土) 午前9時30分~午後3時

会場=成田国際福祉専門学校(郷部)

内容=講義「体にやさしい介護技術」、演習、意見交換、個別相談

対象=介護に関心のある人

定員=40人(先着順)

参加費=無料(昼食は各自で用意してください)

※動きやすい服装で参加してください。

申し込みは3月4日(木)までに、千葉県介護福祉士会事務局(☎043-248-1451)へ。

乳幼児医療費助成制度 子育てをサポートします

市では、乳幼児が病院などで保険診療を受けた場合、医療費の一部を助成しています。助成には、市で交付する「受給券」が必要です。新たに市民になった乳幼児の保護者は、必ず受給券の交付申請をしてください。

県内の契約医療機関を受診するときに受給券と健康保険証を提示することで、助成を受けることができます。

県内の、契約医療機関以外の医療機関や、県外の医療機関で受診した場合は、別の手続きで精算することができますので、子育て支援課(☎20-1538)へ問い合わせてください。

申請場所=子育て支援課(市役所2階)、下総・大栄支所市民福祉課、健康増進課(保健福祉館内)

申請に必要なもの=印鑑、乳幼児が加入している健康保険証、世帯全員の課税所得証明書(平成21年1月1日に成田市に住民記録がない人のみ)

自己負担額

○通院…1回200円

○入院…1日200円

○調剤…自己負担なし

乳幼児の属する世帯全員の住民税が非課税または均等割のみ課税の場合は自己負担はありません。

対象=小学校就学前の乳幼児の医療費(保険の適用を受けないものは除く)

※小学生の医療費の助成制度もあります。くわしくは子育て支援課へ。

あおぞら会 一緒に活動してみませんか

「あおぞら会」は高齢者の皆さんが地域の人々と触れ合い、元気で暮らせるようにボランティアが運営しているもので、現在は美郷台、公津、ニュータウン、遠山、大栄の5地区で活動しています。

あおぞら会では、ボランティアを随時募集しています。一緒に楽しく活動してみませんか。

対象=市内在住の人

活動時間=午後1時30分~3時30分

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。