

## 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	受付時間	相談を受ける人
歯の健康相談	3月 6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 6日(水)	午後1時15分から	精神科医師・保健師(治療中の人は除く)
	3月13日(水)		カウンセラー・保健師(治療中の人は除く)
▼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18日(月)	午前9時～9時30分 午後1時～1時30分	平成24年11月生まれ
赤ちゃん相談・10カ月	3月15日(金)		平成24年 5月生まれ
1歳6カ月児健診	3月 7日(木)		平成23年 8月生まれ
2歳児歯科健診	3月14日(木)		平成22年 8月生まれ
3歳児健診	3月21日(木)		平成21年 9月生まれ
こころの発達相談(予約制)	3月12日(火)		午前9時～11時50分

- 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。
- こんにちは赤ちゃん事業**…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**…注射による接種。問診票と母子健康手帳を持ち、市内の医療機関で個別に接種してください。

### 献血にご協力ください

#### 【成田市場】

3月8日(金) 午前9時30分～正午

#### 【ユアエルム成田店】

3月13日(水) 午前10時～11時45分、  
午後1時～4時

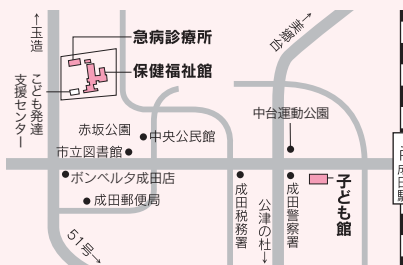
※都合により変更になる場合があります。くわしくは千葉県赤十字血液センター献血推進二課(☎047-457-0711)へ。

### 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
	日曜日・祝日・8月13日～ 15日、12月29日～1月3日	午前10時～ 午後5時
外科 歯科	日曜日・祝日・8月13日～ 15日、12月29日～1月3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。



### こども急病電話相談

☎ #8000

ダイヤル回線からは043-242-9939、  
午後7時～10時・年中無休

### 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)

### 成田市

### 医療相談ほっとライン

専門の医療スタッフが、24時間年中無休、  
無料で相談に応じます。

24時間 い い サービス  
☎ 0120-24-1130

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。  
※三里塚コミュニティセンターは3月28日(木)、子ども館は3月29日(金)、館内整理のため、なかよしひろばは午後1時で閉館します。

行事名	会場	子ども館	時間	三里塚コミュニティセンター	時間
親子であそぼう会		3月2日(土)…ひな祭り制作 3月16日(土)…手形押し	午前10時30分から	3月7日(木)…体を動かそう 3月21日(木)…手形押し	午前10時30分から
読み聞かせ		3月9日(土)・23日(土)	午後2時から	3月14日(木)・28日(木)	午前11時から
身体測定		3月15日(金)	午前10時～11時30分、 午後1時30分～3時	3月8日(金)	午前10時～11時30分、 午後1時30分～3時

■対象＝市内在住の乳幼児とその保護者 ■子育てひろばは中央公民館で開設しています。 日時＝3月2日(土)・16日(土) 午前10時～正午

# 福祉と健康

HEALTH AND WELFARE

## 難病疾患見舞金

### 更新手続きを忘れずに

市では、特定疾患・小児慢性特定疾患の治療を受けている人に、見舞金を支給しています。

治療を受けている人は、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。現在、見舞金が支給されている人も更新の手続きをする必要がありますので、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1万円)

**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、医療費の領収書など入院期間の分かるものを3月29日(金)までに障がい者福祉課へ提出してください。くわしくは同課(☎20-1539)へ。

## 県障害者スポーツ大会

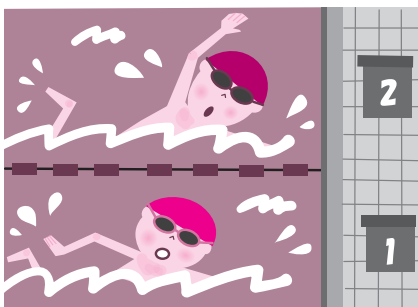
### さわやかな汗を流しませんか

平成25年度の県障害者スポーツ大会の参加者を募集します。

種目	期日	会場	対象
水泳	4月21日(日)	県国際総合水泳場(習志野市)	身体・知的障がい者
陸上	5月26日(日)	県総合スポーツセンター(千葉市)	
卓球	6月2日(日)		

**出場資格**=身体障害者手帳または療育手帳の交付を受けている市内在住の13歳以上の人

※申し込みは3月15日(金)までに障がい者福祉課(☎20-1539)へ。



## 笑医市民大会

### プラス思考で健康に

笑うことは免疫力の向上や痛みの緩和など、医学的に効果があることが分かっています。笑いを心の健康に取り入れた「笑医」を学んでみませんか。

**日時**=3月16日(土) 午後2時~4時

**会場**=保健福祉館検診室

**内容**=笑いが心に与える効用、笑うことの大切さを知る

**講師**=高柳和江さん(医学博士)

**対象**=心の健康に興味のある人

**参加費**=無料

※申し込みは健康増進課(☎27-1111)へ。

## 入学・就職祝い金

### 母子・父子家庭に支給します

母子・父子家庭、父母がいない家庭などの子どもが、小中学校・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は祝い金を支給します。

**金額**=対象の子ども1人につき8,000円

**申請方法**=3月8日(金)までに申請書などの必要書類を子育て支援課(市役所2階)または下総・大栄支所市民福祉課へ

※くわしくは子育て支援課(☎20-1538)へ。

## なりたファミリー・サポート・センター

### みんなで子どもを育てよう

「なりたファミリー・サポート・センター」は、妊娠中・子育て中の利用会員が手助けを必要とするときに、お手伝いをしてくれる協力会員を紹介します。利用会員は、協力会員に1時間当たり700円の利用料(交通費は別途)を支払って、子育てに関するお手伝いをしてもらいます。現在、利用会員と協力会員を募集しています。

**援助内容**=保育園などの送迎、子どもの預かり、産前産後の一時的な家事支援など(車での送迎や病児保育は行いません)

**年会費**=利用会員1,000円(このほかに利用料が掛かります)、協力会員500円(保険料)

※くわしくは、なりたファミリー・サポート・センター(ボランティアセンター・☎27-8010)へ。

## 保護司

### 犯罪のない明るい社会に

保護司は、地域で更生保護活動を担う民間のボランティアです。刑務所や少年院から出て「保護観察」を受けることになった人などを指導・援助するなど、安全・安心な地域社会づくりのためにさまざまな活動をしています。

県内では1,315人の保護司が活躍しています(平成24年12月末現在)。あなたも保護司として活動してみませんか。※くわしくは千葉保護観察所企画調整課庶務係(☎043-204-7791)へ。

## ニコチン依存度のチェック

### 禁煙したい皆さんへ

たばこをやめられない原因として、ニコチンへの依存が挙げられます。次の質問に答えて、あなたのニコチン依存度をチェックしてみましょう。

	質問
1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまうことがある
2	禁煙や本数を減らそうと試みてできなかったことがある
3	禁煙したり本数を減らしたときに、たばこが欲しくてたまらなくなったことがある
4	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次の症状のどれかがあった(イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手の震え、食欲増進または体重増加)
5	4の症状を消すために、またたばこを吸ったことがある
6	重い病気にかかって、たばこはよくないと分かっているのに吸ったことがある
7	たばこのために健康問題が起きていると分かっても吸ったことがある
8	たばこのために精神的問題が起きていると分かっても吸ったことがある
9	自分はたばこに依存していると感じることがある
10	たばこが吸えないような仕事や付き合いを避けたことが何度かある

5つ以上の項目に当てはまる人は、ニコチンへの依存が高いと考えられます。

### 禁煙の成功のために

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。医療機関の中には、ニコチン依存度の高い人にニコチン補充療法などの治療を行っているところもあります。

自分に合った禁煙方法を見つけ実行していきましょう。

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。