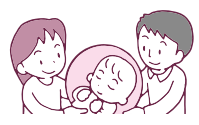


保健インフォメーション

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
健康相談(予約制)	1月23日(水)	午後1時～1時15分	医師・保健師・栄養士
こころの健康相談(予約制) (治療中の人は除く)	1月16日(水)	午後1時15分～3時	カウンセラー・保健師
	1月30日(水)	午後1時15分～2時30分	精神科医師・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	1月25日(金)	午前9時～9時30分	平成30年9月生まれ
赤ちゃん相談・10カ月	1月24日(木)		平成30年3月生まれ
1歳6カ月児健診	1月10日(水)	午後1時～1時30分	平成29年6月生まれ
2歳児歯科健診	1月17日(水)		平成28年6月生まれ
3歳児健診	1月31日(水)	午前9時～11時50分	平成27年7月生まれ
こころの発達相談(予約制)	1月 9日(水)		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)を健康増進課へ送付。



みんなおいでよ! なかよしひろば

市では、午前9時～午後4時30分に子ども館・三里塚コミュニティセンター・もりんぴあこづの一部を市内在住の乳幼児と保護者が自由に遊べる場「なかよしひろば」として開放しています(各施設の休館日を除く)。そのほかに次の行事を実施しています。くわしくは各問い合わせ先へ。

施設名	行事名	期日	時間
子ども館(なかよしひろば) ☎20-6300	親子であそぼう会	1月5日(土)…お正月遊び 1月19日(土)…手づくりおもちゃ	午前10時30分～11時
	子育てひろば	1月12日(土)・26日(土)	午前10時～正午
	おはなし会	1月12日(土)・26日(土)	午後2時～2時30分
	身体測定	1月18日(金)	午前10時～11時30分、 午後1時30分～3時
	誕生会	1月25日(金)…1月生まれ	午前10時30分～10時45分
	栄養相談	1月30日(水)	午前10時30分～11時30分
三里塚コミュニティセンター(三里塚なかよしひろば) ☎37-3922	おはなし会	1月10日(水)	午前11時から
	身体測定	1月11日(金)	午前10時～11時30分、 午後1時30分～3時
	誕生会・手形取り	1月22日(火)…1月生まれ	午前10時30分～3時
	わらべ歌遊び	1月8日(火)…0歳児 1月18日(金)	
	みんなおいでよ!	1月16日(水)…節分製作	午前10時30分から
	どろんこクラブ	1月20日(日)	
もりんぴあこづ(公津の杜なかよしひろば) ☎27-7300	赤ちゃんサロン	1月8日(火) 1月19日(土)…パパ(午前のみ)	午前10時30分～11時30分、 午後2時30分～3時30分
	赤ちゃん講座	1月24日(水)…離乳食	午前10時～11時
	作ってあそぼう	1月10日(水)…たこ	午前10時30分～11時30分
	子育て講座	1月21日(月)…絵本と子育て	午前10時30分～11時30分
	お楽しみ会&誕生会	1月25日(金)	午前10時～11時30分
	おそとひろば	1月10日(水)・17日(水)	午前10時～11時30分

献血にご協力ください

【成田市第2駐車場(薬師堂前)】
1月2日(水)・3日(木)・4日(金) 午前10時～11時45分、午後1時～4時

【イオンモール成田】
1月4日(金)・5日(土)・6日(日)・20日(日) 午前10時～11時45分、午後1時～4時30分

【保健福祉館】
1月16日(水) 午前9時30分～午後4時15分
※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千葉港事業所推進課(☎043-241-8332)へ。

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)
なのはなクリニック(日曜日の午前中・吉岡・☎49-0533)

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～翌午前6時・年中無休

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。
☎0120-24-1130

急病診療所 ☎27-1116

赤坂1-3-1(保健福祉館敷地内)

受付日時	診療科目
毎日(休診日なし) 午後7時～10時45分	内科 小児科
日曜日、祝日、振替休日、8月13日～15日、12月29日～1月3日 午前10時～午後4時45分	内科 小児科 外科
祝日(日曜日を除く)、振替休日、8月13日～15日、12月29日～1月3日 午前10時～午後4時45分	歯科

※症状や年齢によって対応が難しい場合がありますので、事前に連絡してください。

おむつ使用確認書
確定申告用に発行

介護などで使用したおむつ代を医療費控除の対象として確定申告する場合、初めて申告する年は、おむつ代の領収書と医師が発行するおむつ使用証明書の提出が必要です。

介護保険の認定を受けていて、おむつ代の申告手続きが2回目以降の人は、次の要件に当てはまる場合、おむつ使用証明書に代えて、市が発行するおむつ使用確認書を使用して控除を受けられます。
○市が保有する要介護認定に関する資料(主治医意見書)から、寝たきり状態にあり、尿失禁が発生する可能性があることを確認できる(主治医意見書が平成29年中に作成されているときは、認定の有効期間が13カ月以上であること)
※くわしくは確認書の交付については介護保険課(☎20-1545)、医療費控除については市民税課(☎20-1513)へ。

国際医療福祉大学市民公開講座
ストレスとの付き合い方

日時=1月28日(月) 午後1時~2時30分
会場=国際医療福祉大学成田キャンパス
テーマ=ストレスと上手につきあう方法~しなやかな受けとめ方
講師=岡田佳詠さん(同大学成田看護学部看護学科教授)
定員と参加費=200人(先着順)・無料
※申し込みは同大学成田キャンパス総務課(☎20-7701)へ。

社会福祉大会
自閉症に関する講演会も

日時=1月26日(土) 午後1時~4時
会場=保健福祉館
内容=作文コンクール最優秀作品の発表、「私はもう逃げない~自閉症の弟から教えられたこと」をテーマにした島田律子さん(タレント)による講演など
※参加費は無料です。参加を希望する人は当日直接会場へ。くわしくは社会福祉協議会(☎27-7755)へ。

健康を考えた生活習慣
新成人の皆さんへ

日頃の生活習慣を見直し、自分自身で健康管理を心掛けましょう。

過度の飲酒と喫煙は病気の原因

飲酒の仕方によっては食生活が偏り、肥満や肝臓病の原因になります。

喫煙は、がんや動脈硬化、肺疾患などの原因になり、長期間継続すると運動時の息切れや呼吸困難を引き起こします。また、周囲の人もたばこの煙を吸いこむ受動喫煙によって、健康への被害が生じることが分かっています。女性は、喫煙の影響で妊娠しにくくなり、妊娠後も流産や早産などのリスクが高まります。

将来の自分の健康や周囲の人の健康を考えた生活習慣を心掛けましょう。

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

高齢者肺炎球菌ワクチン
4月からは65歳のみ

市では、65歳以上の人を対象に高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種の費用助成を行っていますが、国の制度変更により4月1日以降は接種日当日に65歳の人のみが対象となります。

助成制度を利用したことがなく、予防接種を希望する人は、直接または電話で健康増進課(保健福祉館内・☎27-1111)へ申し込み、予診票を受け取ってから3月末までに実施医療機関で接種してください。

自己負担額=4,680円(生活保護受給者は無料)

※くわしくは同課へ。

指定難病等見舞金
更新手続きを忘れずに

市では、指定難病や小児慢性特定疾病などで治療を受けている人に、見舞金を支給しています。受給には、受給者証の有効期限ごとに更新が必要です。保健所で交付された新しい受給者証を持って、障がい者福祉課(市役所議会棟1階)、下総・大栄支所で手続きしてください。

見舞金=月額5,000円

支給月=4・10月

※くわしくは障がい者福祉課(☎20-1539)へ。

シニア元気アップ教室
ヨガで認知症予防

日時=1月17日・24日・31日、2月7日・14日の木曜日(全5回) 午後1時30分~3時

会場=保健福祉館

内容=ヨガ独自の呼吸法を学び、健康な心と体をつくる

対象=市内在住の65歳以上で初めてのこの教室に参加する人

定員=15人(先着順)

参加費=無料

持ち物=動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

※申し込みは社会福祉協議会(☎27-7755)へ。

リフレッシュ教室
メタボの対策に

講演やヨガ、調理実習などを通して生活習慣を見直し、メタボリックシンドロームを予防しましょう。

日時とテーマ(1回のみ参加も可)

○2月6日(水) 午後2時15分~4時...生活習慣予防

○2月14日(木) 午前10時~正午...ボディメンテナンスヨガ

○2月20日(水) 午前9時30分~正午...バランスクッキング

○2月26日(火) 午前10時~正午...身体リメイクトレーニング

会場=保健福祉館

対象=市内在住の18~64歳の人

定員=30人(先着順)

参加費=600円(材料費)

※託児サービスがあります。申し込みは1月30日(水)までに健康増進課(☎27-1111)へ。

手話学習と懇談会
中途失聴者・難聴者と

日時=1月20日(日) 午後1時30分~4時

会場=八千代市ふれあいプラザ

参加費=無料(初めての人はテキスト代1,200円)

※参加を希望する人は当日直接会場へ。くわしくは千葉県中途失聴者・難聴者協会印旛事務所(☎047-432-8039 FAX043-461-6533)へ。