

# 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)	10月17日(木)	午後1時～1時15分	医師・保健師・栄養士
歯の健康相談	10月 2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) (治療中の人は除く)	10月21日(月)・30日(水)	午後1時15分～3時	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	10月31日(木)	午前9時～9時30分	令和元年6月生まれ
赤ちゃん相談・10カ月	10月30日(水)		平成30年12月生まれ
1歳6カ月児健診	10月 3日(木)	午後1時～1時30分	平成30年3月生まれ
2歳児歯科健診	10月10日(木)		平成29年3月生まれ
3歳児健診	10月24日(木)		平成28年4月生まれ
こころの発達相談(予約制)	10月 9日(水)	午前9時～11時50分	心理発達に心配のある乳幼児

## 献血にご協力ください

### 【イオンモール成田】

10月6日(日)・13日(日)・14日(月・祝)・20日(日) 午前10時～11時45分、午後1時～4時30分

### 【国際医療福祉大学成田キャンパス】

10月12日(土)・13日(日) 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 千葉港事業所推進課(☎043-241-8332)へ。

## 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

## 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)

## 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)	内科
午後7時～10時45分	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	内科
午前10時～午後4時45分	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	歯科
午前10時～午後4時45分	

※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。

- 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(母子健康手帳別冊内)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	10月5日(土)…くだものがり 10月19日(土)…ハロウィン製作	午前10時30分から
	誕生会	10月23日(水)…10月生まれ	
	子育てひろば	10月12日(土)・26日(土)	午前10時～正午
	おはなし会	10月12日(土)・26日(土)	午後2時～2時30分
	0歳あつまれー!	10月16日(水)	午前10時45分から
	身体測定	10月18日(金)	午前10時～11時30分、 午後1時30分～3時
	栄養相談	10月25日(金)	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	身体測定	10月11日(金)	午前10時～11時30分、 午後1時30分～3時
	わらべ歌遊び	10月4日(金)…0歳児 10月18日(金)	
	みんなおいで!	10月16日(水)…秋祭り	午前10時30分から
	誕生会	10月22日(火・祝)…10月生まれ	
もりんぴあこづ(公津の杜なかよしひろば) ☎27-7300	助産師相談	10月25日(金)	午前10時30分～正午
	赤ちゃんサロン	10月7日(月)	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	10月17日(水)…事故と安全	
	作ってあそぼう	10月31日(木)…ハロウィン	
	子育て講座	10月29日(火)…メディアと子育て	午前10時30分～11時30分
	お楽しみ会&誕生会	10月25日(金)	
おそとひとば	10月3日(水)・10日(水)	午前10時～11時30分	

## オアシスの会

### 一人で悩まず交流を

認知症家族の会「オアシスの会」では、毎月交流会を開催しています。

認知症の人を介護している人や介護した経験を持つ人、認知症に不安を感じている人などが集い、悩みを分かち合い、ストレス解消や情報交換などを行う場です。

**日時**＝毎月第4水曜日 午後1時30分～3時

**会場**＝保健福祉館

※くわしくはオアシスの会事務局・佐藤さん(☎26-2528)へ。

## 骨髄等移植ドナー等助成金

### 提供者や事業者に

市では、骨髄・末梢血幹細胞提供者(ドナー)の増加や、骨髄・末梢血幹細胞移植の推進を図るため助成金を交付しています。

#### 対象

- ドナー…市に住民記録があり、日本骨髄バンクで骨髄などを提供した人
- 事業者…ドナーが勤務している国内の事業所

#### 助成額

- ドナー…骨髄などの提供のために要した通院または入院1日につき2万円(1回の提供につき上限14万円)
  - 事業者…ドナー休暇1日につき1万円(ドナー1人につき上限7万円)
- ※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

## 「目の愛護デー」無料電話相談

### 悩みに医師が応じます

10月10日の「目の愛護デー」にちなんで、目の健康についての電話相談が行われます。

**日時**＝10月14日(月・祝) 午前9時～午後4時

**電話番号**＝043-242-4271

※くわしくは千葉県眼科医会事務局(☎0436-26-5567)へ。

## 成田病院講座

### リハビリスタッフと学ぶ

**日時**＝10月27日(日) 午前10時～正午

**会場**＝成田病院(押畑)

**テーマ**＝からだを知る!転倒予防

**定員**＝20人(先着順)

**参加費**＝無料

※申し込みは10月24日(木)までの午後1時～5時に同病院リハビリテーション科(☎22-1500、日曜日・祝日を除く)へ。

## 赤い羽根共同募金

### 皆さんの温かい支援を

10月1日(火)から全国一斉に赤い羽根共同募金運動が始まります。

集められた寄付金は、民間福祉施設などの整備・活動費や災害支援、地域の福祉活動などに使われます。

区長・自治会長を通じて募金を行いますので、皆様のご協力をお願いします。※くわしくは社会福祉協議会(☎27-7755)へ。

## 介護者教室

### 役立つ知識と技術を学ぼう

医師・看護師・理学療法士など、専門知識を持った講師が、講義や実習を通して介護に役立つ知識や介護のこつを教えます。

#### 日時とテーマ

- 10月28日(月) 午後1時30分～4時45分…介護食の実際、こうくう口腔ケアの方法とけんこう健心体操～食べることは生きる力
- 11月6日(水) 午前10時～午後3時…寝たきりにさせない介護、疲れのない身体介護のコツ
- 11月11日(月) 午後1時30分～3時40分…介護保険制度について、成年後見制度について
- 11月12日(火) 午後1時30分～3時30分…認知症を理解しよう!加齢に伴う身体の変化

**会場**＝市役所3階第2応接室(11月6日は保健福祉館)

**対象**＝高齢者を介護している人、介護について学んでみたい人など

**定員**＝各30人(11月6日は18人。先着順)  
※参加費は無料です。申し込みは介護保険課(☎20-1545)へ。

## なりたいきいき百歳体操

### 仲間と健康に

なりたいきいき百歳体操は、高齢者の体力の維持と居場所づくりを目的とした、椅子に座りながら行う簡単な体操です。7月現在で、市内42のグループが活動しています。会場と椅子・CDプレーヤーの用意ができ、週1回、3カ月以上継続して行うことができる5人以上のグループで実施できます。実施を希望する場合は介護保険課(☎20-1545)へ申し込んでください。

※くわしくは同課へ。

## 柔道整復師のかかり方

### 保険が使えない場合も

整骨院や接骨院などで柔道整復師の施術を受ける場合、国民健康保険を適用できる範囲が決められています。

看板に「健康保険取り扱い」と表示されていても、対象とならない場合があるので、受診する前に内容をよく確認しましょう。

#### 保険が使えないとき

- 日常生活からくる単純な肩凝りや筋肉疲労
- 脳疾患後遺症などの慢性病や、症状の改善が見られない長期の施術

#### 施術を受けるときの注意点

- 重複受診をしない
  - けがの原因を正しく伝える
  - 療養費支給申請書は本人が署名する
  - 領収書を必ずもらう
- ※くわしくは保険年金課(☎20-1526)へ。

## 医療費通知

### 10月下旬に送付します

市では、国民健康保険に加入している人に、10月下旬に医療費通知を世帯主宛てで送付します。

これは、4～7月に国民健康保険で受診した医療費の総額と窓口負担額をお知らせするものです。

医療費通知は確定申告の際に医療費控除の添付書類として使用できますので、大切に保管してください。添付する際の注意点については、医療費通知の裏面で確認してください。

※くわしくは保険年金課(☎20-1526)へ。