

国際医療福祉大学成田病院が開催 糖尿病教室

生活習慣を見直すきっかけづくりとして、糖尿病ではない人や健康に関心のある人も参加できます。

日時＝1月24日(土) 午後1時～3時

会場＝国際医療福祉大学成田病院

内容＝糖尿病の予防や治療、食事、運動などについて、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・リハビリテーションスタッフなどが分かりやすく解説する

講師＝大竹直さん(同病院糖尿病・代謝・内分泌内科医師)ほか

定員と参加費＝50人(先着順)・無料

※申し込みは同病院(☎35-5600)へ。

講義と演習を通して学ぶ

介護者教室

かむ・飲み込む・話すなどの機能が低下した状態「オーラルフレイル」についてや、安全な食事介助の方法、食事の工夫などを講義や演習を通して学びます。

日時＝2月6日(金) 午前10時～11時30分

会場＝市役所6階中会議室

講師＝伊藤太枝子さん(国際医療福祉大学成田病院言語聴覚士)

対象＝市内在住・在勤・在学の人

定員と参加費＝30人(先着順)・無料

持ち物＝ゼリーまたはヨーグルト、個包装のお菓子、スプーン、飲み物

申込方法＝2月5日(木)ま

で介護保険課(☎20-

1545)へ。専用フォー

ムからも申し込みます

※くわしくは同課へ。



専用フォーム

健康寿命を延ばすトレーニング法も

社会福祉大会

日時＝2月7日(土) 午後1時～4時

会場＝保健福祉館

内容＝福祉に関する作文コンクール最優秀作品の発表、谷本道哉さん(順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科教授)による「いつまでもいきいき元気」に健康寿命を延ばす簡単筋トレ法をテーマにした講演など

※参加費は無料です。参加を希望する人は当日直接会場へ。くわしくは成田市社会福祉協議会(☎27-7755)へ。

専門家から学ぶ

成田赤十字病院公開健康講座

日時＝1月31日(土) 午後2時～3時30分

会場＝赤坂ふれあいセンター

テーマ＝前立腺がんのい・ろ・は～前立

腺がんの基礎知識

講師＝吉田一樹さん(成田赤十字病院第三泌尿器科部長)

定員＝80人(先着順)

参加費＝無料

申込方法＝1月6日(火)か

ら同病院社会課(☎

22-2311 内線7508)

へ。同病院ホームペー

ジからも申し込みます

※くわしくは同病院社会課へ。



成田赤十字病院
ホームページ

健康を考えた生活習慣を

はたちの皆さんへ

未来の目標に向かって進んでいくために、健康は何よりも大切です。大人として、自身の健康管理も含めた責任ある行動が求められます。

喫煙は健康と周囲への配慮を

喫煙をすると、がんや心筋梗塞、脳卒中の原因となり、女性是不妊や流産、早産などのリスクが高まります。

また、喫煙開始年齢が早いほど、その健康被害は大きく、ニコチン依存度も強くなるとされています。

喫煙は自分だけでなく、受動喫煙によって周りの人にも健康被害を及ぼします。

飲酒は節度を守って

過度の飲酒は食生活が偏り、肥満や肝臓病の原因になるほか、急性アルコール中毒やアルコール依存症になる危険性があり、注意が必要です。

社会の一員として将来の自分や周囲の人の健康を考えた行動を心掛けましよう。

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。



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(金)～5日(月) 午前10時～正午、午後1時30分～4時

【イオンモール成田】1月5日(月)・11日(日)・12日(月・祝)・24日(土) 午前10時～11時30分、午後1時～4時30分

【保健福祉館】1月21日(水) 午前9時30分～午後4時15分

※くわしくは千葉県赤十字血液センター千葉港事業所事業課(☎043-241-8332)へ。

一般健康相談

【こころの健康相談(予約制)】

1月19日(月)・28日(水) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時(19日は午後1時30分～3時)

※会場は保健福祉館です。予約・詳細は健康増進課(☎27-1111)へ。

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(第2・4日曜日の午前中・幸町・☎22-1158)

ひらの内科(日曜日の午前中・ウイング土屋・☎23-8070)

なりた内科・脳神経内科(日曜日の午前中・ウイング土屋・☎33-7342)

なのはなクリニック(日曜日と祝日の午前中・吉岡・☎49-0533)

成田国際空港クリニック(空港内・☎050-3196-5701)

成田国際空港第2クリニック(日曜日・空港内・☎070-3349-8080)

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。電話は受付時間の15分前から受け付けていますので、事前に連絡してください。

福祉と健康

Health and Welfare

更新手続きを忘れずに

指定難病等見舞金

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。指定難病等見舞金を支給中の人は、受給者証の更新ごとに手続きが必要です。保健所から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)または下総・大栄支所で手続きしてください。専用フォームから手続きできます。

支給額(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。



専用フォーム

財産や権利を守るために

成年後見制度講演会

成年後見制度は、認知症や知的・精神障がいなどにより判断能力が十分でない人のための権利や財産を守る仕組みです。成年後見支援センターの相談員が、制度の目的や手続きについて分かりやすく解説します。

日時=1月21日(水) 午前10時~正午

会場=市役所6階中会議室

定員=30人(オンライン配信は70人。先着順)

参加費=無料

申込方法=1月19日(月)ま

でに障がい者福祉課(☎

20-1539)へ。専用フォー

ムからも申し込みます。

手話通訳・要約筆記を希望する人は1月16日(金)までに同課へ

※くわしくは同課へ。



専用フォーム

税の申告用に発行

おむつ使用確認書

介護などで使用したおむつ代を医療費控除の対象とする場合は、医療費控除の明細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。介護保険の要介護認定を受けていて、次の要件に当てはまる場合、おむつ使用証明書の代わりに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。初めて申告する場合は要件が異なりますので、介護保険課(☎20-1545)へ確認してください。

要件=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、尿失禁への対応としてカテーテルを使用しているまたは尿失禁が発生する可能性があることを確認できる

※くわしくは、おむつ使用確認書の交付については介護保険課、医療費控除については市民税課(☎20-1513)へ。



風邪の予防に 免疫力向上レシピ

「サケと野菜のカレーマヨネーズ焼き」

サケには「アスタキサンチン」という成分が豊富に含まれます。抗酸化力が強く、疲労や病気の原因となる活性酸素を抑える力があります。

また、免疫機能を正常に保つ働きのあるビタミンDも多く含まれているため、感染症などの予防にも効果があります。

材料(2人分)

サケ……………2切れ(160g)
酒……………小さじ1
ハクサイ……………80g
ニンジン……………20g
シメジ……………40g
長ネギ……………40g
カレー粉……………小さじ2/3
マヨネーズ……………大さじ1・1/3
A プレーンヨーグルト…大さじ1
塩……………小さじ1/6
砂糖……………ひとつまみ

作り方

- ①サケに酒を振っておく
- ②ハクサイの芯は2cm×5cmの短冊切りにして、葉はざく切りにする。ニンジンは3cmの長さの短冊切りにする
- ③シメジは石づきを除いて小房に分け、長ネギは5mm幅の斜め切りにする
- ④ボウルにAを合わせ、②③を入れて和える
- ⑤アルミホイルに①を置いて④を乗せて包み、トースターで20分ほど焼く

アレンジポイント

お正月にはニンジンを梅の形に型抜きして飾ると、華やかになります。ハクサイの代わりにモヤシやカット野菜を使うと手軽に作れます。アルミホイルをクッキングシートに代えて、電子レンジ(600W4分)で加熱すると時短になります。



【栄養価(1人分)：エネルギー 183kcal・たんぱく質 19.6g・脂質 9.7g・食塩相当量 0.9g】

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。