

順天堂大学による

一般市民向け体力測定会

日時=9月10日(木)、12月24日(木)(全2回)

午前10時～午後4時のうち1時間程度

会場=重兵衛スポーツフィールド中台体育館

内容=筋力、歩行速度、体組成測定(筋肉量、体脂肪率)などの測定・評価

定員と参加費=60人(先着順)・無料

申込方法=8月3日(月)～1

7日(月)に介護保険課(☎

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

心と体をリラックス

夜活ヨガ

日時=8月19日・26日、9月2日・9日・16日・23日の水曜日 午後7時～8時

会場=豊住ふれあい健康館

対象=18歳以上の人

定員=各25人(先着順)

参加費(1回当たり)=市内在住・在勤・在学の人300円、そのほかの人400円(保険料など)

持ち物=ヨガマット(貸し出しあり)、タオル、飲み物

※申し込みは各開催日の2週間前から豊住ふれあい健康館(☎37-7601、8月11日を除く火曜日、8月12日(水)は休館)へ。

手続きなどをお手伝い

日常生活自立支援事業

成田市社会福祉協議会では、福祉サービスの利用手続きや公共料金・家賃などの支払いを自身で行うことに不安のある人に対して、生活支援員を派遣しています。また、通帳や印鑑などの管理が不安な場合は、預けることもできます。

対象=市内在住で高齢または障がいがある人

年会費=3,600円(財産保全是別途3,000円)

利用料(1時間30分未満)=1,000円(以降は30分ごとに500円加算。交通費は別途)

※くわしくは成田市社会福祉協議会(☎27-7755)へ。

初心者のための

男の料理教室

栄養バランスの取れた献立作りのポイントを学ぶ講話や、簡単な調理実習を行います。

日時=9月2日(水)・16日(水)・30日(水)(全3回) 午前10時～午後1時30分

会場=保健福祉館

対象=市内在住で料理初心者の男性

定員=12人(先着順)

参加費=1,800円(材料費)

持ち物=エプロン、三角巾、マスク、飲み物

申込方法=8月3日(月)～

20日(木)に健康増進課

(☎27-1111)へ。専用

フォームからも申し込

めます

※くわしくは同課へ。



専用フォーム

いつまでも健康な体づくりを

学んでほぐす腰のセルフケア教室

腰痛と病気の意外な関係や対処法、受診の目安について、体操を交えながら学びます。

日時=9月1日(火) 午後2時～3時30分

会場=保健福祉館

講師=石神章さん(成田赤十字病院第一リハビリテーション課長)

対象=市内在住・在勤・在学の人

定員と参加費=25人(先着順)・無料

申込方法=8月25日(火)ま

でに、健康増進課(☎

27-1111)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

専門医が応じます

もの忘れ相談

気になることがあったら気軽に相談してください。

日時=9月24日(木)、10月6日(火) 午後1時30分から

会場=福祉部相談室(市役所議会棟1階)

対象=物忘れが気になる人、認知症の不安がある人やその家族など

定員と参加費=各3人(先着順)・無料

※申し込みは各開催日の1週間前までに介護保険課(☎20-1545)へ。

献血にご協力ください

【イオンモール成田】

8月1日(土)・2日(日)・10日(月)・14日(金)・15日(土)・22日(土) 午前10時～11時30分、午後1時～4時30分

※受け付けは400ミリリットル献血のみです。日程は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事業課(☎043-241-8332)へ。

一般健康相談

【こころの健康相談(予約制)】

8月5日(水)・19日(水)・25日(火) 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
午前10時～午後4時45分	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

国際医療福祉大学成田病院が開催 市民公開講座

ホクロ、シミ、または皮膚がんを見分けるサインと、アトピー性皮膚炎、乾癬などの最新治療法を専門医が分かりやすく解説します。

セルフケアをする時に役立つポイントも学べるので、参加してみませんか。

日時＝8月22日(土) 午後2時～3時

会場＝国際医療福祉大学成田病院

テーマ＝明日から役立つ“肌の異変”との向き合い方～最新の皮膚科治療とセルフケア

講師＝菅谷誠さん(同病院皮膚科部長)、濱田利久さん(同病院皮膚科医師)

定員＝100人(先着順)

参加費＝無料

申込方法＝同病院(☎35-5600)へ。専用フォームからも申し込みます

※くわしくは同病院へ。



専用フォーム

専門家から学ぶ

成田赤十字病院公開健康講座

日時＝8月29日(土) 午後2時～3時30分

会場＝成田赤十字病院

テーマ＝帯状疱疹^{ほうしん}について

講師＝栗田遼二^{くり たいりゅうじ}さん(同病院皮膚科副部長)

定員と参加費＝80人(先着順)・無料

申込方法＝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



成田赤十字病院
ホームページ

※くわしくは同病院社会課へ。

悩みや情報を話して共有

精神障がい者家族会なりた会

精神障がい者家族会は、精神障がい者やメンタルヘルスに不調を抱える人の家族同士が、気兼ねなく情報交換を行う場所です。

日時＝第3水曜日 午後2時～4時

会場＝保健福祉館

※初めて参加する人は障がい者福祉課(☎20-1539)へ。くわしくは同課へ。

順天堂大学監修の筋力トレーニング

シニア健康カレッジ

内容と日時(全16回)

○事前説明会…9月4日(金) 午前10時～正午

○体力測定会…9月11日(金)、12月25日(金) 午前10時～午後4時のうち1時間程度

○運動教室…10月2日～12月18日の金曜日 午前9時30分～正午のうち70分

○結果説明会…1月22日(金) 午前10時～正午

会場＝重兵衛スポーツフィールド中台体育館

対象＝市内在住の60歳以上で、医師から運動を制限されていない人

定員と参加費＝60人(初めての人を優先に先着順)・無料

申込方法＝8月3日(月)～17日(月)に介護保険課(☎20-1545)へ。専用フォームからも申し込みます



専用フォーム

※運動教室の時間は、9月の体力測定会の結果で決定し、個別に通知します。くわしくは同課へ。

国民健康保険の高額療養費制度

月額上限額の見直しと 年間上限額の新設

高額療養費制度とは

高額療養費制度は、国民健康保険加入者が同じ月内に同じ医療機関(入院・外来・歯科は個別に計算)で自己負担限度額を超える金額を支払った時、その超過分が後で払い戻される制度です。

高額療養費が支給される世帯には、通常、受診の2カ月後に申請書類を送付します。

制度が見直されました

月額上限額が見直しされ、1カ月当たりの自己負担限度額が所得に応じて引き上げられました。

また、1カ月ごとの上限額に加えて、年間の上限額が新しく設けられました。1カ月ごとの金額が上限額を超えていなくても、1年間(8～7月)の上限額を超えると、それ以上の医療費については、申請に基づき還付を受けることができます。

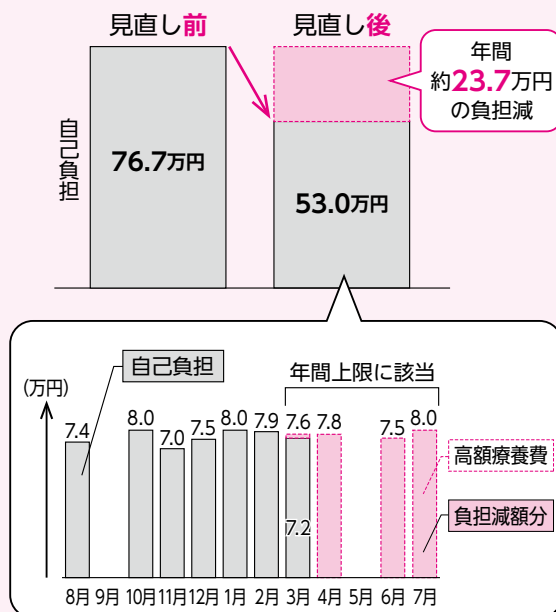
上限額は収入や年齢によって異なります。

詳細は市ホームページで確認してください。



市ホームページ

(例) 加入者全員の基準総所得額*が210～600万円の場合



*基準総所得額とは、前年の総所得金額等から基礎控除額を差し引いた額

※くわしくは保険年金課(☎20-1526)へ。