

## 専門家から学ぶ

### 成田赤十字病院公開健康講座

日時＝11月14日(土) 午後2時～3時30分

会場＝成田赤十字病院

テーマ＝ブルーサークルアクション～世界糖尿病デーに糖尿病について考える

講師＝永野秀和さん(同病院第二糖尿病・内分泌代謝内科部長)

定員＝70人(先着順)

参加費＝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。

## 認知症サポート医から学ぶ

### 認知症講演会

日時＝12月7日(月) 午後2時～3時30分

会場＝市役所6階大会議室

テーマ＝認知症?と思ったら～どこで相談?いつ相談?

講師＝古川彰吾さん(成田赤十字病院脳神経内科副部長)

対象＝市内在住・在勤・在学の人

定員と参加費＝50人(先着順)・無料

申込方法＝11月30日(月)までに介護保険課(☎20-1545)へ。専用フォームからも申し込みます



専用フォーム

※くわしくは同課へ。

## 体を動かしてリフレッシュ

### スポーツ施設のイベント

ヨガやピラティスなど、初めての人でも安心して参加できる教室です。

対象＝16歳以上の人

参加費(1回当たり)＝市内在住・在勤・在学の人500円、そのほかの人600円(保険料など)

申込方法＝市スポーツ・みどり振興財団ホームページで開催日時・会場を確認し、同ホームページにあるオンライン予約システムから申し込む



市スポーツ・みどり振興財団ホームページ

※くわしくは重兵衛スポーツフィールド中台体育館(☎26-7251)へ。

## コンサートと落語会

### 骨髄バンクチャリティ

日時＝11月21日(土) 午後1時50分～4時30分

会場＝なごみの米屋 スカイトウンホール

内容＝ピアノ三重奏、落語、骨髄移植患者と提供者のミニトーク

定員＝300人(先着順)

入場料(全席自由)＝2,500円(小学生以下は無料、中学生・高校生・専門学校生・大学生は1,000円)

申込方法＝電話またはFAXで住所・氏名・電話番号・人数を千葉骨髄バンク推進連絡会(☎043-497-5083 FAX043-497-5083)へ。専用フォームからも申し込みます



専用フォーム

※くわしくは同連絡会へ。

## 毎日を元気に過ごすヒントを探そう

### 豊住健康ミニ講座

歯科衛生士、保健師、栄養士による健康講座と座談会を行います。

期日とテーマ

○11月11日(水)…歯科講座～歯の健康とお口のケア

○11月25日(水)…睡眠に関するミニ講座～タオル体操と薬膳手浴

○12月9日(水)…栄養講座～食べる腸活と試食

時間＝午後2時～3時30分

会場＝豊住ふれあい健康館

対象＝市内在住の60歳以上の人

定員と参加費＝各20人(先着順)・無料

持ち物＝飲み物、タオル(25日のみ)

※申し込みは各開催日の1週間前までに豊住ふれあい健康館(☎37-7601、11月3日を除く火曜日、11月4日(水)は休館)へ。



## 献血にご協力ください

### 【イオンモール成田】

11月1日(日)・2日(月)・7日(土)・8日(日)・15日(日) 午前10時～11時30分、午後1時～4時30分

### 【成田小学校】

11月8日(日) 午前10時～午後1時、午後2時30分～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)】

11月6日(金) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4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

定期的に受けましょう

## 乳がん検診

早期発見・早期治療のために、検診を受けましょう。

また、普段から乳房の状態に関心を持ち、しこりや形の変化、皮膚の異常、分泌物の有無などに気づけるようにする「ブレスト・アウェアネス」を習慣づけましょう。

### 対象と費用

- マンモグラフィー検査…40歳以上で令和7年度に同検査を受けていない人・無料
- 超音波検査…30歳以上の人・1,000円

### 集団検診(要予約)

会場＝保健福祉館

### 個別検診(予約不要)

会場＝公津の杜メディカルクリニック(マンモグラフィー検査のみ)

※検診の日程や予約方法などは市ホームページで確認してください。くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。



市ホームページ

## 毎日の食事を楽しむために 食べる力を守る講座

自分や家族の食べる力の衰えに早く気づくポイントや原因、予防方法などについてリハビリテーションスタッフが分かりやすく解説します。

日時＝11月22日(日) 午前10時～正午

会場＝成田病院(押畑)

定員と参加費＝20人(先着順)・無料

持ち物＝ハンカチ

申込方法＝11月20日(金)

までに同病院リハビリテーション科(☎22-1500)へ。専用フォームから申し込みます  
※くわしくは同病院へ。



専用フォーム

## 地域で楽しく仲間づくり

### 高齢者クラブ

高齢者クラブでは健康で豊かな老後を過ごすことや地域で活躍することを目的として、レクリエーション活動や親睦会、社会奉仕活動などを行っています。

対象＝おおむね60歳以上の人

入会方法＝高齢者クラブ会員を通じて加入。近くにクラブがあるか分からない場合は成田市高齢者クラブ連合会(☎37-3227)へ

※くわしくは同連合会へ。

## 国際医療福祉大学成田病院が開催 市民公開講座

日時＝11月28日(土) 午後2時～4時

会場＝国際医療福祉大学成田病院

テーマ＝健康な骨で生きる未来へ～多職種で取り組む“骨粗しょう症”

講師＝八木満さん(同病院整形外科部長)、大谷慎也さん(同病院整形外科医師)

定員と参加費＝200人(先着順)・無料

申込方法＝同病院(☎35-5600)へ。専用フォームから申し込みます  
※くわしくは同病院へ。



専用フォーム

## CDやテープで聞ける

### 声の広報

視覚障がいのある人を対象に、音訳グループ・さくら草の皆さんが広報なりたや市議会だよりを音訳し、CDやテープに収録した「声の広報」を無料で郵送しています。また、市ホームページにも音声ファイルを掲載しています。



広報なりた



市議会だより

※申し込みは障がい者福祉課(☎20-1539)へ。

## 国民健康保険

### 加入・脱退の手続きを忘れずに

日本の医療制度は、病気やけがをした時に安心して医療が受けられるように、全ての人がいずれかの医療保険に加入することになっています。職場の健康保険などを抜けた時は、間を空けずにほかの健康保険などに加入できる場合を除き、国民健康保険への加入の届け出が必要です。また、国民健康保険に加入している人が就職などでほかの健康保険に加入した場合は、国民健康保険の喪失の届け出が必要です。

### 資格確認書・資格情報のお知らせの交付

健康保険を切り替えた時などに、マイナ保険証(健康保険証の利用登録がされたマイナンバーカード)を持っていない人には、「資格確認書」を交付します。資格確認書を医療機関に提示することで、保険診療を受けることができます。また、マイナ保険証を持っている人には「資格情報のお知らせ」を交付します。資格情報のお知らせは、マイナ保険証と合わせて



提示することで、保険診療を受けることができます。ただし、資格情報のお知らせのみでは医療機関を受診できませんので注意してください。

※くわしくは保険年金課(☎20-1526)へ。