

骨密度測定 「骨ス力御免!」 (骨粗しょう症予防)

9歳から
測定できます

内容 問診、超音波測定(かかと)、結果説明、骨粗しょう症予防のための集団指導(所要70分程度)

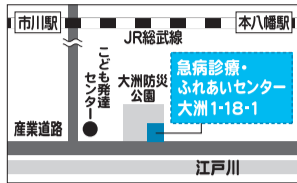
日程	会場
2月3日(火)	南行徳保健センター
2月16日(月) 17日(火)	健康増進センター

※応募数により午前と午後の変更あり。

9~80歳の方(小学生以下は保護者同伴) ※測定時に身長と体重を記入。

- 200円
- 往復はがきに希望日の午前または午後(第2希望まで)と、氏名(ふりがな、連名可)・性別・生年月日・住所・電話番号、返信用のあて先を書き、1月10日(土)まで(消印有効)に健康増進センター(〒272-0021八幡2-15-10パティオビル8階)へ。
- ☎334-2311健康増進センター

急病診療所は、年始も開業しています。主に初期診療と応急処置が受けられ、容態の急変が予測される場合は、他の病院に転送します。診療時間は、午前10時から午後5時まで、午後8時から11時までの夜間で、それ以外の時間帯は当番病院で受診することができます。当番病院は、電話(☎077-1222)で急病診療所へお問い合わせください。なお、子どもの場合は当番病院ではなく、浦安市川市市民病院(☎351-3101)での受診となります。いずれも、必ず事前に電話で連絡をしてください。



■急病診療所 ☎377-1222(急病診療・ふれあいセンター内)

診療日	診療時間	診療科目(初期診療)
月~金曜日	午後8時~11時	内科、小児科
土曜日	午後8時~11時	内科、小児科、外科
日曜日、祝日、年末年始(12月30日~1月4日)	午前10時~午後5時 午後8時~11時	内科、小児科、外科

■休日急病等歯科診療所 ☎377-8888(急病診療・ふれあいセンター内)

診療日	診療時間	診療科目(応急処置)
日曜日、祝日、盆(8月13日~15日)、年末年始(12月30日~1月4日)	午前10時~午後5時	歯科

急に歯や歯肉が痛くなったときの応急処置は

■訪問歯みがき指導・歯科診療
歯科衛生士による歯みがき指導や歯についての相談、むし歯や入れ歯の応急処置(保険診療)。
● 在宅で、寝たきり状態(要介護4・5)にある65歳以上の方
※介護保険の方は、ケアマネージャーにご相談ください。

■377-4511保健センター
歯科担当または☎332-0187市川市歯科医師会

■休日急病等歯科診療所
急に歯や歯肉が痛くなったときの応急処置は

急病診療所は 正月の三日も 受診できます

急病診療所は、年始も開業しています。主に初期診療と応急処置が受けられ、容態の急変が予測される場合は、他の病院に転送します。診療時間は、午前10時から午後5時まで、午後8時から11時までの夜間で、それ以外の時間帯は当番病院で受診することができます。当番病院は、電話(☎077-1222)で急病診療所へお問い合わせください。なお、子どもの場合は当番病院ではなく、浦安市川市市民病院(☎351-3101)での受診となります。いずれも、必ず事前に電話で連絡をしてください。



ご注意ください!

- 健康保険証は必ず持参を。提示しないと自費診療になります。
- 乳幼児医療費助成受給券、国民健康保険高齢者受給者証(70~74歳の方)をお持ちの方は持参してください。
- 往診はしません。
- 診療費は自己負担です。
- 薬剤の処方、1日分もしくは医師の判断により休日明けまでの分です。

検診名	対象者 (3月31日時点の年齢)
健康診査	①40歳~74歳で市川市国民健康保険に加入している方、②75歳以上(一定の障害のある方は65歳以上)の方
肝炎検診	40歳~76歳の未受診者
肺がん検診	40歳以上の方
大腸がん検診	50歳以上の男性
前立腺がん検診	50歳以上の男性
乳がん 視診・触診	30歳代と40歳以上奇数年齢の女性
検診※マンモグラフィ	40歳以上で偶数年齢の女性
子宮がん検診	20歳代偶数年齢と30歳以上の女性

各種健康診査の受診期間を 3月31日まで延長

医療制度改革により、平成20年4月からの健診の受診期間を平成20年12月末としましたが、まだ受診されていない方が多いため、受診期間を延長します。お手元にある平成20年度の健康診査受診券は3月31日(火)まで使えますので、早めに受診してください。

●病院で治療中・経過観察中の方はご遠慮ください。
※乳がん検診:胸部に手術を受けたことがある方は、事前に主治医に要確認。ペースメーカーを装着している方、豊胸手術をしている方は、マンモグラフィ不可。

- 健康診査と肝炎検診は無料、各がん検診は一部負担金500円(70歳以上の方、後期高齢者医療被保険者、非課税世帯者は無料)
- 受診券を紛失された方、新たに市内へ転入された方、受診券到着時以降に健康保険を変更された方は、はがき(住所・氏名・生年月日・電話番号を明記)か電話で保健センターへ。
- ☎377-4511保健センター(〒272-0023南八幡4-18-8)

月	日	会場	月	日	会場
2月	2(月)	南行徳保健センター	2月	18(水)	信篤公民館
	3(火)	大野公民館		20(金)	大町会館
	4(水)	菅野分館(ユニティ隣)		23(月)	こども発達センター
	5(木)	東部公民館		24(火)	東部公民館
	6(金)	保健センター		25(水)	大野公民館
	7(土)	保健センター		26(木)	行徳公民館(行徳図書館1階)
	9(月)	曾谷公民館		27(金)	保健センター
	10(火)	本行徳公民館	3月	2(月)	曾谷公民館
	12(木)	スポーツセンター		3(火)	南行徳保健センター
	13(金)	行徳公民館(行徳図書館1階)			
	16(月)	曾谷公民館			
	17(火)	南行徳保健センター			

●一部負担金500円(70歳以上の方、後期高齢者医療被保険者、及び非課税世帯者は無料)
●はがきに「胃の検診希望」と希望日・住所・氏名・生年月日・電話番号を書き、保健センター(〒272-0023南八幡4-18-8)へ。電話(377-4511)でも可。※過去2年間に受診した方は申し込み不要。

●受付時間
男性 9:00~9:15
女性 9:45~10:45

健診、予防接種は 受けましたか?

皆さんのお手元に届いている特定健診の受診票には、期限が平成20年12月末日までと記載されていますが、今年3月31日までに受診期間が延長されました。がん検診についても同様です。未受診の方は、これからでも間に合いますから、必ず受診するようにしてください。また、社会保険加入の家族の方も地域の医療機関で検診を受けられることがありますので、会社などでご確認ください。ここ数年、市川市や近隣市でも麻しん(はしか)が流行っています。こうしたことを受け、厚生労働省は、麻しん排除を目標に、予防

ドクター通信

接種法施行令の一部を改正。平成20年4月から5年間に限り、定期予防接種対象者が拡大され、中学1年生・高校3年生相当の方は麻しん風しんの混合ワクチンが無料で接種できるようになりました。市は、その対象者を更に拡大し、小学校6年生から高校2年生までは過去の接種歴に関係なく接種できるようにしました。また、小学校1・2年生で2期接種を逃している方も、今年度中は無料で接種できます(小学校3~5年生は平成21年度に接種)。早めの接種を心掛けてください。(市川市医師会)

朝食メニュー 20

「ポテトのミルク煮」
寒い日、この1杯で体中ポカポカ
1人分の栄養価(エネルギー110kcal)
タンパク質4.5g、脂質4.4g、塩分0.7g

2人分の材料
●玉ねぎ...50g、●じゃがいも...100g、●ロースハム...20g、●パセリ...少々、●牛乳...100ml、●油...小さじ1/2、●塩...少々

●作り方●
①玉ねぎとロースハムは千切りにし、じゃがいもは2cm角に切る。
②鍋に油を入れて①を炒め、ひたひたの水を加えて煮る。
③②を塩で調味し、牛乳を加えて一煮立ちさせる。
④③を器に盛り、パセリを散らす。

マークの見方
日時
申し込み・応募
問い合わせ
場所・会場
対象・定員
費用・料金
持ち物

市民フォーラム

「心の病を持って地域で暮らす～市民の視点から」

内容 式場病院院長・吉松和哉氏による基調講演「心の健康とは、また不健康とはどんな状態か?」について、民生委員・家族・当事者・ボランティアなどによるシンポジウム「心の病をもって地域で暮らす人々へのエール」

- 1月15日(木)午後1時40分(午後1時から受け付け)～4時10分
- 行徳文化ホールI&I大会議室
- 定員180人
- ☎376-6466南八幡メンタルサポートセンター(障害者支援課)

お正月を楽しく過ごすために家族で気配りを!

入浴での注意ポイント

- 1 入浴前に、脱衣場や浴室を暖めて。
 - 2 湯の温度は低め(39～41度くらい)にして長湯をしない。
 - 3 気温の低い日は早めに入浴し、食事直後や深夜の入浴は避ける。
 - 4 心臓や肺の慢性疾患がある方、高血圧症の方は、いきなり湯船に入らず、「かけ湯や「半身浴」を組み合わせて。
- ※深夜にトイレに行く場合にも、寝室との急激な温度差に注意しましょう。

万が一の事態で浴槽から出せない場合は、湯を抜いて顔面が沈まないようにし、あごを風呂のふたに置くなどして呼吸ができるようにしてから、すぐに119番通報をしてください。



食事での注意ポイント

- 1 餅はなるべく小さくし、汁物にして。
- 2 肉、こんにゃく、パンなどのどを通りにくい物は小さく切り、お茶などを飲みながら食べる。
- 3 食事は家族といっしょに。



食べ物がのどに詰まって呼吸停止など危険な状態になってしまったら、すぐに119番通報を。救急隊員が到着するまでの間、お伝えする対処法で冷静に対処してください。

赤ちゃん
離乳食教室(1回食)

離乳食1回食の進め方の話、作り方の実演と試食。

- 2月4日(水)午後1時～2時と午後2時25分～3時25分
- 南行徳保健センター
- 4～6カ月児の保護者、各先着18人
- 1000円程度
- 筆記用具、母子手帳

予防接種
麻疹風しん混合予防接種の追加接種について

市では、特別措置として、国の定期接種に加えて次の方まで対象を拡大し、公費(無料)で予防接種を行います。対象となる方で、今年の4月以降に自費で予防接種を受けた場合は、払い戻し制度(上限あり)が利用できますので、お問い合わせください。

- 小学校6年生、●中学校2～3年生、●高校1～2年生相当の方、●平成15年4月2日以降に生まれた2歳以上の未接種の方、●小学校1～2年生でまだ2回目の接種をしていない方
- 平成21年3月31日まで/市内の医療機関
- ☎377-4511保健センター
- 予防担当

講座・催し
母親学級(2回コース)

妊娠中の過ごし方、お産の経過、もく浴実習など。

- 1月20日(火)ごろ、午後10カ月を迎える赤ちゃん(平成20年3月生まれ)のいる家庭には、はがきで発達の目安や育児相談の会場をお知らせします。

3歳児健康診査

1月20日(火)ごろ、平成17年8月生まれの子に通知(4歳の誕生日以降は受診不可)。

- 2月4日(水)18日(水)/保健センター、2月12日(木)25日(水)/南行徳保健センター、いずれも午後1時～2時受け付け

1歳6カ月児健康診査

1月20日(火)ごろ、平成19年7月生まれの子に通知(2歳の誕生日以降は受診不可)。内科健診は受診券を持参し、医療機関で個別に受診を。

- 2月3日(火)17日(火)/保健センター、2月10日(火)24日(火)/南行徳保健センター、いずれも午後1時～2時受け付け

☎359-8785同センター 栄養担当

両親学級

妊娠中の過ごし方、お産の経過、もく浴実習など。

- 2月15日(日)/保健センター(50組)21日(土)/南行徳保健センター(45組)、いずれも午後1時～4時10分
- 初産で予定日が4月～6月の妊婦と夫(母親学級との重複受講は不可)往復はがきに「2月両親学級希望」、希望会場、夫婦の氏名(ふりがな)、年齢、住所、電話番号、出産予定日、返信用のあて先を書き、1月15日(木)必着で希望会場の保健センター(☎272-0023南八幡4の18の8)または南行徳保健センター(☎272-0138南行徳1の21の1)の母子保健担当へ。※応募多数の場合は抽選をし、結果は1月下旬にはがきで通知。

2月6日(金)・13日(金)/保健センター、2月16日(月)・23日(月)/南行徳保健センター、いずれも午後1時～4時※2回目は夫・祖父父母の参加も可。

初産で予定日が4月～6月の妊婦(両親学級との重複受講は不可)、各会場50人

希望会場(☎377-4511保健センター)または☎359-8785南行徳保健センターの母子保健担当へ。

すくすく子育て教育

「こども急病電話相談」は
お正月の夜間も対応

子どもが夜間に急に高熱を出した時など、病院へ連れて行くか、様子を見るか迷ったら、電話で相談を。看護師や小児科医がアドバイスしてくれます。

子どもが夜間に急に高熱を出した時など、病院へ連れて行くか、様子を見るか迷ったら、電話で相談を。看護師や小児科医がアドバイスしてくれます。

こども急病電話相談
(千葉県・千葉県医師会)

専用電話
局番なし#8000 または ☎043-242-9939

相談日
土・日曜日 祝日 振替休日
年末年始(12月29日～1月3日)

相談時間
午後7時～10時

子育てで迷ったり、不安になったり、疲れを感じたりしたら
すこやか応援隊へ

(保育士・栄養士)

相談
一人で悩まず、ご連絡ください。電話や窓口でお話を伺います。

訪問
家庭、近くの保育園、公園など希望の場所で、ゆっくりお話ししましょう。

随時、子育てサークルの登録を受け付けています。

☎334-1069市役所 ☎359-1208行徳支所 (子育て支援課)

未来にはばたけ!
いちかわっ子 31

大きな目標を
かかげて一致団結

富美浜小学校「なわとび集会」

「クラス目標の600回跳べたらいいことがあるって、650回跳べたらもっといいことがあるって、先生が言ってくれたよ」「絶対650回いこう!」と、意気込む6年生。全学年がクラスごとに分かれ、ピストルの音を合図に二斉に長縄跳びを始めます。

「いち、い、い、さんしー!」長い縄を回すのが一苦労の低学年では、タイミングが合わなくて跳ぶのをためらう子もいましたが、周りから「頑張れ」と声援。「良かったね、跳べて」「うん!」と、励まし合いながら回数を増やしていきます。少しでも記録を伸ばそうとする高学年は、長い縄を短く持って高速回転。「引つかかっても気に

「朝練もしたし、休み時間もいっぱい練習してみんな頑張ったよね」「協力するっていいよね」「心が一つになったし」。力を合わせて一つのことを成し遂げ、みんなの絆が強まります。

「さあ、いよいよ本番だ!」と、緊張の表情を浮かべ、縄を回す高学年の姿が印象的。縄を回す高学年の姿が印象的。縄を回す高学年の姿が印象的。

▲集計の間、4年生以上の代表が得意技を披露。

▲集会から2週間後、ロープン(縄跳び)アジア・チャンピオン選のMA-CHAN(マッチャン)の模範演技を見学。驚異の技に目が釘付けに。

▲全学年の合計は、目標をはるかに超えて8,974回。