

骨密度測定 「骨スカ御免！」 (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
3月16日(月) 17日(火)	健康増進センター
3月23日(月)	南行徳保健センター

※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、2月17日(火)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

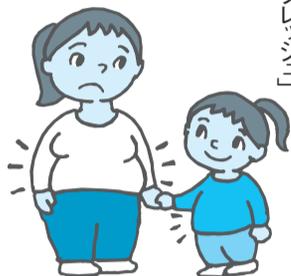
リシングル・パーティー 「バスツアー」

熟年の独身の方の出会いの場として、今回はバスツアーを企画しました。再び独身になった方も、気軽にご参加ください。

- 3月10日(火)午前9時~午後4時30分
- 三溪園、横浜中華街など
- おおむね60歳以上の独身の方、男女各20人
- 5,000円
- 2月27日(金)までに☎320-4001社会福祉協議会へ。

- 3時
- 中央公民館1階和室
- 20人程度
- ☎320-3422福祉公

- 保健センター
- 市内在住・在勤の方、先着50人 ※生後3カ月以上の乳幼児の保育あり(要申し込み)先着15人。当日は午前9時45分まで(来場)
- 筆記用具、動きやすい服装
- ☎377-4511同センター



親と子のための メタボ予防講座

最近、食生活の偏りや運動不足が原因で肥満の子どもが増え、メタボリックシンドロームは大人だけでなく子どもにも見られます。子どもの食事や運動を見直すと共に、家族でメタボリックシンドロームにならない生活習慣を楽しく学びましょう。幼児や学童期の子どもがいる方に、おすすめの講座です。

内容 講義「メタボ予防！子どもによい食習慣とは」(聖徳大学教授・辻ひろみ氏)

運動実技「子どもも大人も楽しく動いてリフレッシュ」(幼稚園教諭・ダンサー・大塚圭太氏)

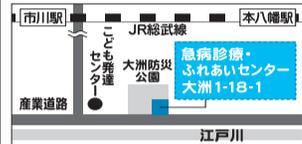
- 3月2日(月)午前10時(30分前から受け付け)~正午

エコポ10

いきいき健康福祉



急病診療所(内科小児科外科)
365日、平日夜間も小児科外来医が待機
☎377-1222 月~金...午後8時~11時(外科除く) / 土...午後8時~11時 / 日・祝...午前10時~午後5時、午後8時~11時
休日急病等歯科診療所 ☎377-8888
日・祝...午前10時~午後5時
テレホンサービス ☎336-3333
日・祝...午前9時~午後5時



歯

成人歯科健康診査

むし歯・歯周病の健診、歯のみがき方など(今年度は3月31日まで1回受診)。

30歳以上の方(治療希望または現在治療中の方は不可)

「成人歯科健康診査」の表示のある歯科医院(市のホームページ、いちかわ便利帳に掲載)へ。

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

講座・催し

高齢者住宅改修講座
「いくつになっても安心安全に住まいのヒント」

2月20日(金)午後1時~3時30分

市川駅前行政サービスセンター・Linkルーム

先着30人
☎334-1152地域福祉支援課

家族介護教室

「認知症についての理解」

2月9日(月)午後1時30分~3時

中央公民館1階和室
20人程度
☎320-3422福祉公

社在宅介護支援センター
(地域福祉支援課)

市民介護講座

「上手に使う楽々生活」

2月13日(金)午後1時30分~3時30分

勤労福祉センター分館
資料代500円
☎320-3411福祉公社

エコポ10
メタボリックシンドローム
予防講座・基礎編

内容 医師による講義「メタボリックシンドロームとは」、管理栄養士による講義「メタボ予防の食生活」、内臓脂肪をためないコツ、運動指導員による実技「生活の中に運動を取り入れよう」家でもできる「ワンポイントレッスン」、保健師による「私のメタボ予防プラン」

2月23日(月)と3月7日(土)のうち1日、午後1時10分~1時20分受け付け、午後4時終了予定

保健センター
市内在住・在勤の方、先着50人

筆記用具、動きやすい服と運動靴、水分補給用のお茶や水
☎377-4511同センター

更年期健康教室

2月16日(月)午後2時~4時

浦安市保健センター

先着40人
☎377-1101健康福祉センター(市川保健所)

順天堂大学浦安病院市民公開講座「花粉症について」

講師 同病院耳鼻咽喉科医師、眼科医師

2月7日(土)午後2時30分~4時30分

同病院外来棟3階講堂
先着120人
☎047-3533-111同病院地域医療連携室(保健医療課)

相談

女性のための健康相談

予約制で、医師が相談に応じます。

3月13日(金)午後1時30分

健康福祉センター(市川保健所)
先着4人
☎377-1101同センター
地域保健福祉課

各種健康診査の受診期間を3月31日まで延長

平成20年度の健診の受診期間を、昨年(2008年)の12月末日から3カ月延長しました。お手元にある平成20年度の健康診査受診券は平成21年3月31日(火)まで使えますので、早めに受診してください。

- 健康診査と肝炎検診は無料、各種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)

二十歳の歯科健康診査は2月28日(土)まで

- 内容 前歯のクリーニング、パノラマレントゲン撮影、むし歯・歯周病の健診など。
- 二十歳の歯科健康診査指定歯科医院(受診券に記載)
 - 昭和63年4月2日~平成元年4月1日生まれの方
 - 市から郵送された受診券 ※受診券のない方は、☎377-4511保健センター歯科担当へお問い合わせください。

頭シラミ症

—治療は根気よく—

シラミなんて過去の病気と思っ
ていませんか。実は、ここ20年前
から市川市で見られ、幼児、学童
を中心に流行しています。不潔な
生活をしている人に多いコロモジ
ラミではなく、主に陰毛に付くケジ
ラミでもなく、主に頭髪に見られる
頭シラミです。髪の毛に卵を産み
付けるため、白い点状の付着物が
見られます。時に、もぞもぞと動く
3mmほどの虫が見えます。始めは
かゆくないのですが、だいたい1カ

月くらいからかゆくなります。
治療は、髪の毛を短く切り、スミ
スリンパウダー(シャンプー)、すぎぐ
しなどで、虫と卵を根気よく取り除く
ことです。集団生活ではうつりや
すいですので、保育園、幼稚園、
学校などでは協力して治療しな
ければいけません。別の皮膚病で、
髪の毛にヘアキャストと呼ばれる
シラミの卵によく似た物が付くこ
とがあります。

(市川市医師会)

ドクター通信

朝食メニュー 21

「ニンジンきんぴらトースト」 手軽に作れてカロチンたっぷり

1人分の栄養価(エネルギー285kcal)
タンパク質9.6g、脂質14.7g、塩分1.7g



2人分の材料

- 食パン...2枚、●ニンジン...150g、●ベーコン...15g、●ごま油...大さじ1弱、●しょうゆ...小さじ1弱、●ごま...少々、●スライスチーズ...2枚

●作り方●

- 1 ニンジンとベーコンは千切りにする。
- 2 ①をごま油で炒め、ふたをして蒸し焼きにする。
- 3 ②のニンジンが柔らかくなったら、しょうゆで調味し、ごまを振る。
- 4 食パンに③を広げてスライスチーズを載せ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

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

