

市では成人式を迎える方を対象に「二十歳の歯科健康診査」を行っています。今年度も新成人を対象に問診・口腔内診査、歯周病検査、前歯のクリーニング、パノラマレントゲン撮影などの健診を行なっています。対象者には平成21年6月下旬に受診券を発送していますので、早めに受診してください。

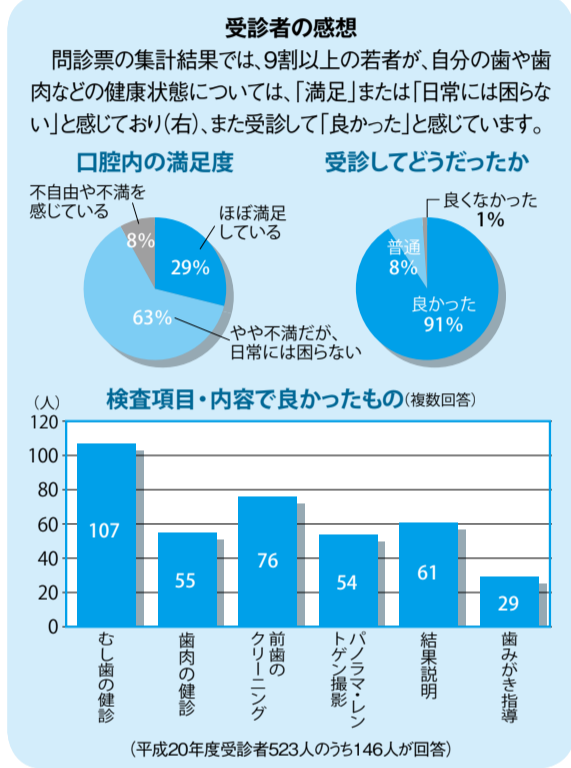
日2月28日(日)まで
 ※2月下旬は予約が混み合いますので早めに受診してください。受診の際は必ず予約をしてください。
場 二十歳の歯科健康診査指定歯科医院(受診券に記載または市ホームページに掲載)
人 市内に住居登録、または外国人登録している平成元年4月2日〜平成2年4月1日生まれの方
物 市から郵送された受診券(問診票に記入)
問 受診券のない方は☎377-4511保健センター歯科担当へ



成人式間近、はたちの歯は大丈夫？ 二十歳の歯科健康診査で歯のケア

保健ガイド

保健センター 南行徳保健センター
 〒272-0023 南八幡4の18の8 ☎377-4511
 〒272-0138 南行徳1の21の1 ☎359-8785



健診

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(平成22年3月31日まで1回受診)。
人 30歳以上の方(治療希望や治療の方は不可)
申 「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)
問 歯科担当

歯とお口の健康相談

要介護者などで通院困難な方の、口の中の健康を維持改善するために、歯科医師がお宅に訪問して検診をします。
料 1回のみ無料(平成22年3月31日まで)※2回目以降は有料
申 ☎332-0187 市川市歯科医師会口腔サポートセンターへ

エイズについて 正しく学び 感染予防



性感染症は、若い世代で感染が広がり、今後も感染者の増加が心配されます。性感染症を防ぐことは、エイズ(HIV)を予防することにつながります。エイズなどについての正しい知識を学び、感染を防ぐ啓発キャンペーンを開催しますので、皆さんの参加をお待ちしています。
 (保健医療課)



エイズ等性感染症予防啓発キャンペーン

【第一部】エイズ講演会
 講師 秋山龍男氏(医学博士)「日本のエイズ事情」
 講師 石川雅子氏(千葉県エイズ専門相談員)「エイズ感染経路と予防方法」
【第二部】レドドリボン発表会
【第三部】フロダンサーAKSと踊ろう
 「市内の中学校・高校・大学生による合唱やダンス、バトン」など
【ゆめ半島千葉国体イメージソングダンス】

日 1月16日(土)午後1時(30分前)に開場
場 文化会館小ホール※車で来場は不可。
人 400人
問 ☎704-0254 市川エイズ等STD(性感染症)対策推進協議会(同課内)

双子ちゃん 集まれ!

すこやかひろば

親子で交流
ふれあい遊びを
楽しみましょう!

子育て中の親子が集まり、みんなで楽しい時間を過ごします。お気軽においでください。

日 1月20日(水)午前10時30分～正午
場 信篤公民館第3和室
人 2歳までの双子(多胎児)と保護者、10組
申 ☎334-1069 すこやか応援隊

新たに肝臓機能障害の各種申請が追加

身体障害者手帳の交付

重い肝臓機能障害の患者の方で、一定の基準を満たした方を身体障害者と認定し、4月から身体障害者手帳を交付します。申請は市役所障害者支援課または行徳支所福祉課で。
申請開始日：2月1日(月)

自立支援医療(更生医療)

肝臓移植を行い、抗免疫療法を受けている方で、肝臓機能障害の身体障害者手帳の交付を受ければ、4月からは自立支援医療(更生医療)の対象となります。申請は市役所障害者支援課で。
申請開始日：2月1日(月)

☎334-1168 障害者支援課

未来へはばたけ! いちかわっ子

流水実験で、見つけたよ!
川の不思議

新井小学校(5年生)「流水実験」

校庭の一角。先生が土の上に道筋を作り、2本のホースで水を流し始めると「何してるの?」と、途端に子どもたちが集まってきました。流れる水の働きを学ぶ理科の実験場に、子どもたちは興味津々。

授業が始まると、5年生が流れの周りに座り込み「ここに水が溜まっているよ」「川の中流ってどこかな」「あ、土に模様ができている」と覗きこみます。やがて指で水を触ってみたり、落ち葉で泡をすくってみたりと、アプローチもどんどん積極的。「川の上流から下流まで見渡せたのがよかった」「カーブの内側と外側で削られ方が違うのは発見でした」「葉っぱを流したら止まる所があつて、きつと土がたまっているのだと思いました」。一生懸命



川の上流と下流では何が違うかな?

元気に手を挙げて、自分で気付いたことを、みんなに発表



▲午後は新井小学校のそばを流れる江戸川について学びます



▲盛られた土の傾斜を利用した「流水実験場」

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

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16日(火) 21日(日)	健康増進センター
2月22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。

人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

申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)・生年月日・性別・住所・電話番号、返信用のあて先を書き、1月11日(祝)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。

問 ☎334-2311 健康増進センター

■急病診療所

☎377-1222(大洲1-18-1 急病診療・ふれあいセンター内)

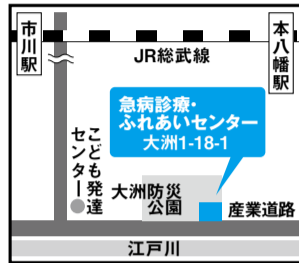
診療日	診療時間	診療科目(初期診療)
月～金曜日	午後8時～11時	内科、小児科
土曜日	午後8時～11時	内科、小児科、外科
日曜日、祝日、年末年始(12月30日～1月4日)	午前10時～午後5時 午後8時～11時	内科、小児科、外科

■休日急病等歯科診療所

急に歯や歯肉が痛くなったときの応急処置は ☎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、盆期(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

- ★ご注意ください!
- 健康保険証は必ず持参を。提示がない場合やコピーでは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。



365日すべての 診療時間帯に 小児科外来医が待機 急病診療所は 年始も開業

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時までと、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。

当番病院については、あんしんホットダイヤル☎0120-241-596(6)に問い合わせください。

受診の際、感染予防のためマスクの着用をお願いします。

月	日	会場
1月	1日(月)	保健センター
1月	2日(火)	東部公民館
1月	3日(水)	信篤公民館
1月	4日(木)	菅野分館(ユニディ菅野店隣)
1月	5日(金)	行徳公民館新館(行徳図書館1階)
1月	8日(月)	曾谷公民館
1月	9日(火)	大野公民館(大柏出張所)
1月	10日(水)	行徳公民館新館(行徳図書館1階)
1月	12日(金)	東部公民館
1月	15日(月)	曾谷公民館
1月	16日(火)	急病診療所(大洲防災公園内)

月	日	会場
2月	17日(水)	南行徳保健センター
2月	18日(木)	保健センター
2月	19日(金)	南行徳保健センター
2月	22日(月)	大野公民館(大柏出張所)
2月	23日(火)	行徳公民館新館(行徳図書館1階)
2月	24日(水)	急病診療所(大洲防災公園内)
2月	25日(木)	行徳公民館新館(行徳図書館1階)
2月	26日(金)	南行徳保健センター
2月	27日(土)	保健センター
3月	1日(月)	曾谷公民館
3月	2日(火)	大町会館

胃の集団検診
届いた受診券の指定日が都合の悪い場合は、日程表のいずれの日程でも受診可能(連絡不要)。検診の終了時間は正午を過ぎる場合もあります。

受付時間
男性 午前9時～9時15分
女性 午前9時45分～10時45分
1・2月生まれで40歳以上の方(勤務先などで受診可能な方、胃腸治療中や胃腸に症状のある方、妊娠中の方は除く)

部自己負担金500円(70歳以上の方、後期高齢者医療被保険者)と非課税世帯者は無料) 申往復はがきに「胃の検診希望」、住所氏名・電話番号を希望

妊婦さんの食事教室

赤ちゃん

●病院で治療中経過観察中の方は遠慮ください。
※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は、マンモグラフィ不可。豊胸手術をしている方は、エコー、マンモグラフィ共に不可。

検診名	対象者(平成22年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と、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歳以上で市川市の同検診を一度も受けたことがない方
肺がん・大腸がん検診	40歳以上の方
前立腺がん検診	50歳以上の男性
乳がん検診	視診・触診 30歳以上で奇数年齢の女性 エコー 30歳代偶数年齢の女性 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

年月日希望日程を書き、健康診担当へ。※過去2年間に受診されたことがある方は申し込みの必要はありません。

各種健康診査
平成21年度の各種健康診査受診券を発行。

受診期限
受診券は到着から平成22年3月31日まで有効ですが、受診券が届いたらなるべく早めに受診してください。有効期限を過ぎた受診はできません。

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)

市内に転入された方、過去5年間に一度も市の検診を受診したことがない方は、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。

妊婦さんの食事教室

赤ちゃん

●病院で治療中経過観察中の方は遠慮ください。
※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は、マンモグラフィ不可。豊胸手術をしている方は、エコー、マンモグラフィ共に不可。

検診名	対象者(平成22年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と、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歳以上で市川市の同検診を一度も受けたことがない方
肺がん・大腸がん検診	40歳以上の方
前立腺がん検診	50歳以上の男性
乳がん検診	視診・触診 30歳以上で奇数年齢の女性 エコー 30歳代偶数年齢の女性 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

話と試食を行います。

日場 1月29日(金)、保健センター、午後1時30分～3時
人40人、妊婦6～8カ月
物筆記用具、母子手帳
¥100円程度
申往復はがき、栄養担当
申往復はがき、母子保健担当

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。
日場 2月1日(月)・8日(月)午後1時～4時 ※2回目は夫祖父の参加も可。

場南行徳保健センター
人初産で予定日が4月～6月の妊婦(両親学級との重複受講は不可)、50人
申往復はがき、母子保健担当

両親学級
妊娠中の過ごし方、お産の経過、もく浴実習など。
日場 2月28日(日) / 保健センター(50組)、20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)
人初産で予定日が平成22年4月～6月の妊婦とその夫
※母親学級との重複受講は不可。

申往復はがきに「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(金)必着で希望会場の母子保健担当へ。
※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。

妊婦さんの食事教室

赤ちゃん

●病院で治療中経過観察中の方は遠慮ください。
※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は、マンモグラフィ不可。豊胸手術をしている方は、エコー、マンモグラフィ共に不可。

検診名	対象者(平成22年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と、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歳以上で市川市の同検診を一度も受けたことがない方
肺がん・大腸がん検診	40歳以上の方
前立腺がん検診	50歳以上の男性
乳がん検診	視診・触診 30歳以上で奇数年齢の女性 エコー 30歳代偶数年齢の女性 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

1歳6カ月児健康診査
1月20日(水)ごろ、平成20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。

日場 2月2日(火)・16日(火) / 保健センター、2月9日(火)・23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

3歳児健康診査
1月20日(水)ごろ、平成18年8月生まれの子に通知(4歳の誕生日以降は受診不可)。

日場 2月3日(水)・17日(水) / 保健センター、2月10日(水)・24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

地域担当

愛の献血

献血はちょっとの勇気と優しさ

献血はちょっとの勇気と優しさ (保健医療課)

日 1月5日(火) 午前10時～11時45分 午後1時～4時
場 JR本八幡駅北口・東西線行徳駅前

日 1月9日(土)・10日(日) 午前10時～11時45分 午後1時～4時30分
場 ニッケコルトンプラザ

日 1月15日(金) 午前10時～11時45分 午後1時～4時
場 市役所1階多目的ホール

自遺族相談
予約制で、臨床心理士が相談に応じます。
場 保健センター
申往復はがき、地域担当を除く

ドクター通信

過敏性腸症候群

朝の通勤中によく急な腹痛でトイレに駆け込む、旅行に行くとき必ず便秘になる、そんなあなたは過敏性腸症候群かも知れません。過敏性腸症候群とは、検査上異常がないにも関わらず、便秘や下痢などの便通異常と腹痛やおなかの張り感などが続く腸の機能異常の病気です。

治療は、まずライフスタイルの改善です。生活リズムを整え、朝食後に必ず排便する習慣をつけましょう。睡眠不足に注意し、意識的に休息をとる事も重要です。次に食生活の工夫です。食事の時間を一定にし、食物繊維摂取を心掛け、早食い・まとめ食いは避けましょう。それでも改善しないときは、薬物療法・心理療法です。なお、発熱、関節痛、粘血便、体重減少、腹部腫瘍などの症状がある場合、その他の疾患の可能性があるのでご注意ください。

(市川市医師会)