

### 急病診療案内

電話による問診は受け付けません

テレホンガイド ☎②0101 (当日の午前8時) 30分更新

急病センター 5771	内科	【月～土曜日】 20:30～23:30 【日曜・祝日】 9:00～17:00
	小児科	20:30～23:30
	歯科	【土曜日】 20:30～23:30 【日曜・祝日】 9:00～12:00

夜救問急 (時間) 23:30～8:00  
利用の際はテレホンガイド☎②0101で確認してください。

日曜日

午前9時～午後5時	5/20(日)	若宮クリニック(八幡) 内 ☎④3261 こいで脳神経外科クリニック(青柳) 外 ☎②2960 清川眼科(八幡) 眼 ☎④0982
	5/27(日)	たむら医院(光風台) 内 ☎③65800 高岡クリニック(姉崎) 外 ☎⑥20036 市原鶴岡病院(新堀) 内 ☎③61511

※内=内科系、外=外科系、眼=眼科  
※医療機関は都合により変更になることがありますので、テレホンガイドでも確認してください。薬などを使用している人は受診時にその薬が薬の名称などが分かるものを持参してください。  
急病診療案内に関する問合せ先 ☎保健福祉課☎③9813

### いちばら健康・医療相談ダイヤル24

病気や健康不安、出産・育児、介護、医療機関情報などの各種相談に看護師や保健師、医師などが電話で答えます。  
☎0120(36)2415(24時間年中無休、通話料・相談料無料)

### こども急病電話相談

19:00～22:00(毎日)

すぐ受診させた方がいいのか、様子を見ても大丈夫なのか、看護師や小児科医が電話でアドバイスします。  
☎#8000(プッシュ回線)  
☎043(242)9939(プッシュ回線以外)

### 生ポリオ(急性灰白髄炎)予防接種

日程・会場 右表のとおり

日程	会場
6/4(月)	保健センター
5(火)	南総公民館
8(金)	アネッサ
11(月)	保健センター
12(火)	辰巳公民館
14(木)	保健センター
15(金)	ちはら台コミュニティセンター
18(月)	保健センター
19(火)	アネッサ

受付時間 午後1時20分～2時  
対象 生後3カ月から90カ月(7歳半)未満の子  
接種方法 生ポリオワクチンを41日以上の間隔を置いて必ず2回接種を受ける。  
費用 無料  
申込方法 当日直接会場へ  
注意事項 (1)生ポリオワクチンの接種は6月で終了します。今後は不活化ポリオワクチンに切り替える予定です。(2)7歳6カ月を過ぎると、生ワクチン・不活化ワクチンとも接種ができません。7歳6カ月間近の子は、6月中の接種をお勧めします。

### 市の『特定健診』と『JA集団健診』が連携

平成24年度から、市が行う『特定健康診査』とJA市原市が行う『JA集団健診』が連携します。市国民健康保険に加入する40～74歳の人で、JA集団健診の結果データを保健センターに提供することに同意した人は、市の『特定健康診査』を受診したとみなされます(同意書はJA市原市から郵送されます)。受診結果により、市が行う特定保健指導の対象となった人には、特定保健指導の案内を郵送します。

### 医師による 健康のための公開講座

#### 『よくわかる! 泌尿器の病気のお話』

6月17日(日)午後1時30分～3時50分 五井グランドホテル 前立腺がんの症状や治療方法など 先着150人 無料 はがきかファクスで、住所、氏名、年齢、電話番号、参加人数を書き、6月13日(水)(必着)までに申し込む。  
申込先 アストラゼネカ(株)(〒260-0028・千葉市中央区新町1000 センシティビル20階) FAX 043(302)8421  
問合せ 同社☎0120(013)425、保健センター☎③1187

## 保健だより

申込・問合せ ☎保健センター(〒290-8502・更級5-1-27) ☎③1187、FAX ③1295

### 6・7月の事業

<b>マタニティクック</b> 妊娠5カ月から9カ月までの妊婦 各回先着15人 300円 電話☎③1187で申し込む。 6月=6/12(火)(申込期限6/5(火)) 7月=7/11(水)(申込期限7/4(水)) 10:00～13:30	<b>離乳食教室(カミカミ期)</b> 10カ月児 各回先着10人 無料 電話☎③1187で申し込む。 (1)平成23年8月生まれ =6/15(金)(申込期限6/8(金)) (2)平成23年9月生まれ =7/20(金)(申込期限7/12(木)) 午前の部 10:00～11:30 午後の部 13:30～15:00 (いずれかを選択)
<b>プレママ教室(全2回)</b> 初めて出産を迎える妊婦(妊娠20週～35週) 無料 3日前までに電話☎③1187で申し込む。2日目は家族も参加可。 6月コース=6/8(金)、24(日) 7月コース=7/10(火)、21(土) 1日目=13:00～16:00 2日目=9:15～12:00	<b>食事相談</b> 無料 相談日の7日前までに電話☎③1187で申し込む。 ※治療中の人を除く。 6月=6/11(月)、22(金) 7月=7/9(月)、17(火) 開始時間は次の中から選択 9:30、10:30、13:30、14:30
<b>健康相談</b> 無料 相談日の3日前までに電話☎③1187で申し込む。 サンハート 6/8(金)、7/9(月) 13:15～15:15 保健センター 6/13(水)、7/13(金) 9:15～15:15 南総支所(保健師駐在室) 6/21(木)、7/26(木) 13:15～15:15 アネッサ 6/22(金)、7/20(金) 13:15～15:15	<b>母子健康相談</b> 妊産婦と乳幼児 無料 当日直接会場へ 母子健康手帳とタオルを持参する。 ※保健センター=6月は妊婦と1歳未満の乳児、7月は1歳以上の幼児が対象 ※アネッサ=6月は1歳以上の幼児、7月は妊婦と1歳未満の乳児が対象 サンハート 6/11(月) 9:30～10:30 菊間保健福祉センター 6/12(火) 保健センター 6/13(水)、7/13(金) アネッサ 6/18(月)、7/18(水) 辰巳公民館 6/19(火) ちはら台コミュニティセンター 7/5(木)

### 元気はつらつ運動教室(全6回) ～はじめてのヨガ～

日時 初回7月4日(水)午後1時～3時15分  
会場 保健センター  
内容 初心者でもできるヨガ  
対象 18歳以上の人(運動制限がある人は不可。病気治療中の方は医師の許可が必要)  
人数 35人(申し込み多数のときは初受講者を優先の上抽選)  
費用 無料  
申込方法 窓口か、はがきに「元気はつらつ運動教室『はじめてのヨガ』希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号を書き、6月8日(金)(消印有効)までに申し込む。

### 妊婦さんのための新禁煙セミナー

日にち (1)6月27日(水)、(2)7月25日(水)  
時間 午後1時～3時  
会場 保健センター  
内容 国友史雄氏(千葉労災病院呼吸器内科部長)が、一生たばこ縁を切る方法を教えます。  
費用 無料  
申込方法 (1)、(2)とも開催日の2日前までに電話☎③1187で申し込む。

### 禁煙相談 ～禁煙支援プログラム～

日時 6月12日(火)午前9時30分～午後3時30分(相談時間は申し込み時に決定)  
会場 保健センター  
内容 たばこ検査(呼気一酸化炭素濃度測定や尿中ニコチン濃度の測定)と個別面接(1時間程度)。喫煙を再開しやすい禁煙後の3カ月間、保健師が電話や手紙でサポートします。  
費用 無料  
申込方法 6月4日(月)までに電話☎③1187で申し込む。

### 検診の申込はこちらの電話から

検診申込専用電話 ☎③1199  
(受付時間:午前9時～午後4時、土・日曜日と祝日は除く)

### 骨粗しょう症検診

日程・会場 下表のとおり

日程	区分	会場
6/23(土)	午前	保健センター
25(月)	午前	南総公民館
26(火)	1日	アネッサ
7/1(日)	午前	保健センター
6(金)	1日	保健センター
10(火)	午前	ちはら台コミュニティセンター
18(水)	1日	保健センター

対象 市内在住で4月1日現在18歳以上70歳以下の女性(昨年度受診した人と妊娠中の人は不可)  
人数 各会場先着70～160人(会場により異なる)  
自己負担金 1,000円  
申込方法 申し込み後、検診の約1週間前までに受診券と必要書類が届く。当日、受診券と問診票、自己負担金を持参する。

### 口腔がん検診

口腔がんは舌や歯肉などの粘膜などにできるがんで、他の粘膜疾患と紛らわしく、見つけづらい病気です。この機会に受診しましょう。  
日時 6月24日(日)午後1時～3時30分  
会場 保健センター  
対象 4月1日現在で40歳以上の人  
人数 150人(申し込み多数のときは抽選)  
費用 無料  
申込方法 はがきに『口腔がん検診希望』、住所、氏名、生年月日、電話番号を書き、5月21日(月)(消印有効)までに保健センターに郵送する。

### おわびと訂正

本紙5月1日号保存版『成人検診』の記事の表2で、若宮渡部医院は『胃がん検診(内視鏡検査)』を受診でき、五井病院と若宮中央医院は『胃がん検診(レントゲン検査)』の誤りでした。おわびして訂正します。  
問合せ 保健センター☎③1187