

急病診療案内

テレホンガイド ☎ 0101 (当日の午前 8 時更新)
電話による問診は受け付けません

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

夜救間 ☎ 2330～8:00
利用の際はテレホンガイド ☎ 0101 で確認してください。

日曜・祝日

午前 9 時～午後 5 時	9/17 (日)	有秋台医院 (有秋台西) 産 ☎ 66 3838
		奥田外科医院 (辰巳台西) 外 ☎ 74 1868
		いちはら耳鼻咽喉科 (うらいど南) 耳 ☎ 76 8088
	9/18 (祝)	西岡クリニック (ちはら台東) 内 ☎ 50 5855
		ひまわりクリニック (姉崎) 内外 ☎ 60 1600
		若宮中央医院皮膚科クリニック (八幡) 皮 ☎ 42 1112
	9/23 (祝)	飯島マザーズクリニック (姉崎) 産 ☎ 61 8827
		山越整形外科 (西広) 外 ☎ 25 1559
		ストレスケア心療クリニック (八幡) 内 ☎ 41 6661
	9/24 (日)	加茂診療所 (養老) 内 ☎ 98 1177
		伊嶋整形外科 (松ヶ島) 外 ☎ 20 7660
		大倉産婦人科医院 (五井中央東) 産 ☎ 21 4187

※内=内科系 外=外科系 産=産婦人科 耳=耳鼻科
皮=皮膚科 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、受診時にその薬か薬の名称などが分かるものを持参してください。
問合せ先 保健福祉課 ☎ 9813

いちはら健康・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 66 2415 (24 時間年中無休、通話料・相談料無料)

子ども急病電話相談

19:00～6:00 (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)

健康相談

日時・会場 下表のとおり
人数・費用 先着 5 人・無料
申込方法 3 日前までに電話で申し込む。

会場	日にち	時間
保健センター	10/19 (木)、11/14 (火)	9:15～11:15
アネッサ	10/17 (火)、11/21 (火)	
サンハート	11/27 (月)	13:30～15:30
なのはな館	10/13 (金)、11/17 (金)	

がん検診の受診を

9 月はがん征圧月間です。日本人の 2 人に 1 人は、一生のうちにがんになるといわれています。がんは早期発見・早期治療で、完治も可能な病気です。自分のためにも、家族のためにも、がん検診を受けましょう。
問合せ先 保健センター検診申込専用電話 ☎ 1199 (9:00～16:00)

生活習慣病は、日常生活のあり方と深く関連しています。健康の保持・増進を図るためには、運動習慣の定着や食生活の改善といった健康的な生活習慣の確立と、定期的な健康チェックが大切です。日頃の生活習慣を見直しましょう。
生活習慣改善のポイント
☑ 今より 10 分多く体を動かす。
☑ 毎日野菜を 1 皿プラスする。
☑ 自分と大切な人の健康を守るために禁煙する。
☑ 特定健康診査・がん検診で健康状態を確かめる。

食事相談

日程 10 月 16 日(月)、27 日(金)、11 月 9 日(木)、24 日(金)
会場 保健センター
人数 各日先着 8 人 (服薬中・治療中の人を除く。)
申込方法 7 日前までに電話で申し込む。

子育てネウボラだより

10・11 月の教室

会場=保健センター

プレママ教室 初妊婦 各回先着 25 人 無料 5 日前までに電話で申し込む。家族 1 人まで同伴可 マタニティークック 妊婦 各回先着 10 人 400 円 電話で申し込む。	1・2 月に出産予定の人 = 10/15 (日) 2・3 月に出産予定の人 = 11/19 (日) 時間 = 9:00～11:50 
離乳食教室(カミカミ期) 10 カ月の子と保護者 各回先着 10 組 無料 電話で申し込む。	12・1・2 月に出産予定の人 = 10/3 (火) 申込期限 = 9/26 (火) 2・3 月に出産予定の人 = 11/9 (木) 申込期限 = 10/31 (火) 時間 = 10:00～13:30
産後のボディケア&フィットネス教室(全 2 回) エクササイズやセルフケアなど 抽選 14 組 平成 29 年 7 月に生まれた子と母 500 円 電話で申し込む。	平成 28 年 12 月生まれの子 = 10/6 (金) 申込期限 = 9/29 (金) 平成 29 年 1 月生まれの子 = 11/13 (月) 申込期限 = 11/6 (月) 時間 = 10:00～11:30 日時 = 10/19 (木)、10/27 (金) 9:30～12:00 申込期限 = 9/29 (金) その他 = 子の兄弟の同伴、運動制限がある人・妊娠中の人不可。病気の治療中の人には医師の許可が必要 

申込・問合せ先 子育てネウボラセンター (〒 290-8502・更級 5-1-27) ☎ 1215

保健だより

9 月は健康増進普及月間

高齢者のインフルエンザ予防接種

実施期間 10 月 1 日(日)～12 月 31 日(日)
対象 次のいずれかに該当する人 (1) 接種日までに 65 歳以上になっている。(2) 60 歳から 64 歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能低下やヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がいがあり、身体障害者手帳 1 級を所持している。
費用 1,500 円 ただし、平成 29 年度介護保険料額決定通知書の保険料段階が第 1 から 3 段階で、生活保護世帯の人と市県民税非課税世帯の人は無料
その他 (1) 接種時に健康保険証など年齢・住所が確認できるものと、費用が無料の人は「平成 29 年度介護保険料額決定通知書」の写しを持参してください。(2) 協力医療機関は、市ウェブサイト参照するか問い合わせてください。(3) 施設入所など特別な事情により、市内で接種を受けられないときは、保健センターに相談してください。

仕事と子育ての両立支援に 取り組む企業などを顕彰

市では、社会全体で子育てを支援する意識を高めるため、両立支援に積極的に取り組む企業などを募集し、顕彰します。
対象 市内に事業所(事務所)を置く法人
顕彰基準 次の取り組みを積極的に行っていること。(1) 妊娠中・出産後の配慮 (2) 利用しやすい育児休業制度 (3) 事業所内託児施設の設定と運営 (4) その他子育てを行う労働者に配慮した取り組み
申込方法 市ウェブサイトにある申込書に必要事項を書き、10 月 1 日(日)から 12 月 15 日(金)(消印有効)までに窓口か郵送で申し込む。
申請・問合せ先 子ども福祉課 (〒 290-8501) ☎ 9802



～地域のみんなで健康づくり～ 市民体育祭

日時・会場など 下表のとおり
内容 玉入れやリレーなど
費用 無料
その他 市津・加茂・南総地区は、午前 7 時から ☎ 8686 で雨天時の開催内容の変更を確認できます。

地区名	開催日	開始時間	会場 (雨天時の会場)
辰巳	10/1 (日)	8:30	辰巳台中学校
五井	10/8 (日)	9:45	国分寺台西中学校
		8:30	五井小学校
		9:00	若葉小学校
		9:00	京葉小学校
千種	10/8 (日)	8:30	千種小学校
		9:00	東海小学校
10/15 (日)	9:00	東海小学校	

地区名	開催日	開始時間	会場 (雨天時の会場)
市津	10/8 (日)	8:15	市津運動広場 (9 日(祝)に順延)
三和		9:00	三和中学校
加茂		9:00	加茂運動広場 (加茂公民館)
南総	10/14 (土)	8:30	南総運動広場 (南総公民館)
有秋		9:00	有秋南小学校
市原	10/15 (日)	8:50	八幡運動公園 (八幡公民館)
		8:30	姉崎東中学校 (姉崎中学校)
ちはら台	10/15 (日)	9:00	ちはら台南中学校

問合せ先 スポーツ振興課 ☎ 9851