

**急病診療案内** テレホンガイド  
☎②0101(午前8時30分更新)

電話による問診は受け付けません

急病センター ☎②5771	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	

夜間救急 (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・祝日 午前9時～午後5時	3/17(日)	西岡クリニック(ちはら台東) <b>内</b>	☎⑤0 5855
		四ツ谷医院(姉崎) <b>内 外</b>	☎⑥2 5151
		五味クリニック(姉崎) <b>内 皮</b>	☎⑥1 0028
	3/20(祝)	辰巳台クリニック(辰巳台東) <b>内</b>	☎⑦6 8800
		ひまわりクリニック(姉崎) <b>内 外</b>	☎⑥0 1600
		眼科齊藤医院(五井) <b>眼</b>	☎②1 0213
	3/24(日)	横山医院(山田橋) <b>内</b>	☎④1 6123
		内田医院(姉崎) <b>外</b>	☎⑥1 1201
		クリニック五井(五井中央東) <b>外</b>	☎②4 0077
	3/31(日)	たむら医院(光風台) <b>内</b>	☎③6 5800
		飯倉整形外科クリニック(五井中央西) <b>外</b>	☎②0 8600
		あさなご 麻糴眼科(五井) <b>眼</b>	☎②1 5739

※**内**=内科系、**外**=外科系、**眼**=眼科、**皮**=皮膚科  
※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。  
急病診療案内に関する問合せ先 Web 保健福祉課☎③9813

**いちほら健康・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)

**1歳6カ月児・3歳児健康診査**

日にち・会場・対象 下：その他 母子健康手帳と表のとおり 診査票を持参する。3歳児健康診査は、尿も持参する。  
参加方法 当日午後1時15分から2時までの間に直接会場へ

**日にち・会場・対象**

対象	1歳6～8カ月児		3歳5～7カ月児		
	平成23年		平成21年		
会場	8月生まれ	9月生まれ	9月生まれ	10月生まれ	11月生まれ
保健センター	4/22(月、25(木))	5/24(金、29(水))	-	4/12(金、17(水))	5/8(水、16(木))
アネッサ	4/23(火)	5/27(月)	-	4/15(月)	5/15(水)
辰巳公民館	4/26(金)		-	5/10(金)	
南総公民館	3/25(月)	5/23(木)	4/11(木)		6/6(木)
ちはら台コミュニティセンター	4/18(木)	5/22(水)	-	4/10(水)	5/9(木)

**保健だより**

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

**4・5月の事業**

会場 II 保健センター	<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。	4月=4/9(火)(申込期限4/2(火)) 5月=5/30(木)(申込期限5/23(木))	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24年6月生まれ = 4/11(木)(申込期限4/4(木)) (2)平成24年7月生まれ = 5/20(月)(申込期限5/13(月))	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(5/11(土)は家族も参加可能) 無料 3日前までに電話☎③1187で申し込む。母子健康手帳と筆記用具を持参する。	1回目=4/30(火) 2回目=5/11(土)	1回目=13:00～16:00 2回目=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。	4月=4/10(水)、18(木) 5月=5/7(火)、15(水)	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。	南総支所(保健師駐在室)	4/18(木)、5/30(木)	13:15～15:15
		アネッサ	4/19(金)、5/17(金)	13:15～15:15
		サンハート	4/22(月)、5/17(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 母子健康手帳とバスタオル、フェイスタオルを持参する。 ※保健センター=4月は妊産婦と1歳未満の乳児、5月は1歳以上の幼児が対象 ※アネッサ=4月は1歳以上の幼児、5月は妊産婦と1歳未満の乳児が対象	保健センター	4/24(水)、5/14(火)	9:15～15:15
		サンハート	4/15(月)	9:30～10:30
		辰巳公民館	4/16(火)	
		保健センター	4/17(水)、5/10(金)	
		アネッサ	4/22(月)、5/17(金)	
ちはら台コミュニティセンター	5/9(木)			

**妊婦さんのための新禁煙セミナー**

日にち (1)4月10日(水)、(2)5月15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。

**元気はつらつ運動教室(全6回)**

～健やかandキレイをめざす、はじめてのピラティス～  
日にち 5月13日(月)～6月26日(水)のおおむね毎週水曜日  
時間 午後1時15分～3時30分  
会場 アネッサ  
内容 初心者向けのピラティス  
対象 18歳以上の人(運動制限がある人と妊娠中の人不可。病気治療中の人には医師の許可が必要)  
人数 25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 4月10日(水)までに電話☎③1187で申し込む。

**低出生体重児(2,500g未満)の届け出**

県市原健康福祉センター(市原保健所)で受けていた『低体重児出生届』の届け出が、4月1日から不要となります。赤ちゃんが生まれたら、母子健康手帳の別冊1にある『出生連絡票(はがき)』を早めに保健センターに郵送してください。保健センターの保健師などが家庭訪問や電話相談を行います。

**あかちゃんからの食育講座**

日にち・会場 下表のとおり  
時間 午前10時～11時30分(保健センター、アネッサ、ちはら台コミュニティセンターは午後1時30分～3時実施)  
対象 3～5カ月児と保護者  
参加方法 当日直接会場へ  
その他 母子健康手帳と参加カード、バスタオル、フェイスタオルを持参する。

**日にち・会場**

	平成24年		平成25年
	11月生まれ	12月生まれ	1月生まれ
保健センター	-	4/26(金)	5/21(火)
アネッサ	-	4/24(水)	
辰巳公民館	-	-	5/28(火)
南総公民館	4/30(火)		
ちはら台コミュニティセンター	-	4/23(火)	

**募集 家族介護者教室の参加者**

日時 3月29日(金)午後1時30分～3時  
会場 五井病院  
内容 田村謙太郎氏(同病院医師)による講演『糖尿病について』  
対象・人数 家族を介護している人や近隣の援助者先着25人  
参加費 無料  
申込方法 電話か任意の書式に住所、氏名、電話番号を書き、ファクスで3月29日(金)正午までに申し込む。  
申込先 地域包括支援センターごい ☎⑤5111、FAX⑤5110  
問合せ先 同センター、Web 高齢者支援課 ☎③9814