



乳幼児と健康

種 類	実施日	受付時間	場 所	対 象	
健康診査	4か月児	25日(水)	13:45～14:15	保健センター	平成20年2月生まれ
	1歳6か月児	20日(金)	13:00～13:30	〃	平成18年11月生まれ
	3歳児一般	17日(火)	13:00～13:45	〃	平成16年12月生まれ
	2歳児歯科	11日(水)	9:00～9:45	〃	平成18年1月生まれ
	3歳児歯科	11日(水)	13:00～13:30	〃	平成17年5月生まれ
健康相談	すくすく歯っぴい	19日(木)	13:00～13:30	〃	平成19年6月生まれ
	乳幼児健康相談	19日(木)	14:00～15:00	〃	希望者
	発達相談	要予約	お子さんの行動や発達などの相談	〃	希望者
	ことばの相談	要予約	発音などの言葉の相談	〃	希望者
遊びの教室	たんぼぼの会(親子運動遊び)	14日(土)	13:30～13:40	のさかアリーナ文化ホール	幼児および就学児の親子

☎健康管理課☎73-1200



乳幼児予防接種

種 類	実施日	受付時間	場 所	対 象	
集団予防接種	ポリオ	3日(火)	13:30～14:30	保健センター	生後3～12か月未満または90か月未満の未接種者
個別予防接種	三種混合	通常の診察時間 (一部指定曜日・時間あり)	指定医療機関	平成20年3月生まれ。90か月未満の未接種者	
	B C G		〃	平成20年3月生まれ。6か月未満の未接種者	
	麻しん・風しん混合(MR)期		〃	平成19年6月生まれ。(生後12か月から24か月以内)	
	麻しん・風しん混合(MR)期		〃	平成14年8月生まれから9月生まれまで	

持参する物... 母子健康手帳 予診票 ☎健康管理課☎73-1200、保健福祉室☎67-3118
 ポリオは生後5か月ころ個人通知します。
 B C G接種は接種期間が短いので(生後6か月まで)接種漏れの無いように注意してください。
 平成20年4月1日よりB C G接種は個別予防接種となりました。

<麻しん風しん混合(MR)第 期について>
 5月に通知済みですが、以下の日程で集団接種となります。
【対象】 高校3年生に相当する年齢の人(平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれ)
【日程】 7月23日(水)、24日(木)、29日(火)、31日(木)
 8月5日(火)、7日(木)、12日(火)
【時間・場所】 13時45分～ 保健センター(7月23日、8月5日は野栄福祉センター)



成人健康相談

今月の相談はありません

☎健康管理課☎73-1200



禁煙サポート

受付期間	対 象	場 所	内 容
月曜日～金曜日(祝祭日除く) 8時30分～17時15分	1か月以内に禁煙を始めた人	保健センター 野栄総合支所	面接相談 (初回30分程度、呼気中CO濃度、尿検査によるニコチン依存度のチェックなど)

面接は参加者の希望日時を伺います。申し込み・問い合わせ...健康管理課☎73-1200



休日当番医

期 日	内 科 医	外 科 医
1日(日)	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131
8日(日)	越川医院(横芝光町宮川) ☎84-0103	匝瑳市民病院(八日市場イ) ☎72-1525
15日(日)	藤田病院(八日市場水) ☎72-0308	東陽病院(横芝光町宮川) ☎84-1335
22日(日)	福島医院(八日市場イ) ☎72-0175	匝瑳市民病院(八日市場イ) ☎72-1525
29日(日)	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131

診療時間は8時30分～17時 都合により、急きょ当番医が変更になる場合がありますので、医療機関へ行く前に必ず消防署に確認してください。 ☎匝瑳市横芝光町消防組合☎72-0119

健康 福祉



子育て支援情報

みんなで作ったこいのぼり▶
(共興保育園)



区分	実施日	時間	場所 (問い合わせ)
つどいの広場「つくし」 (親子同士の交流・子育て相談)	月、水、金曜日	9:00~12:00 13:00~16:00	野栄福祉センター2階 (福祉課☎73 0096、保健福祉室☎67 3118)
ドリームキッズ (本の読み聞かせや人形劇など)	28日(土)	10:30~11:00	野栄農村環境改善センター和室 (若林幸恵☎67 5965)
子育て広場 (親子同士の交流・子育て相談)	3日(火)17日(火)	10:00~11:30	八日市場公民館第一講座室 (福祉課☎73 0096)
園庭開放 (それぞれの園で企画があります)	水曜日	10:00~11:00	八日市場保育所☎72 0728
	土、日曜日以外	10:00~11:00	豊和保育所☎74 0344
	4日(水)18日(水)	10:00~11:00	吉田保育所☎72 0668
	水曜日	10:00~11:00	豊栄保育所☎72 0676
	土、日曜日以外	10:00~11:00	飯高保育所☎74 0782
	18日(水)	10:00~11:30	椿海保育園☎72 2323
	10日(火)	10:00~11:30	共興保育園☎72 4400
	5日(木)	9:30~11:30	須賀保育園☎72 2312
	26日(木) 水着用意		
	12日(木)26日(木)	9:30~11:00	平和保育所☎73 1544
	火曜日 雨天中止	9:30~10:45	匠瑳保育園☎74 0123
	木曜日	9:30~11:00	栄保育園☎67 2872
	水曜日	9:30~11:00	東保育園☎67 5150
	金曜日	9:30~11:00	のさか幼稚園☎67 4633
みんなの広場 (親子で遊ぼう)	7日(土)30日(月)	10:00~11:30	あかしあ幼稚園☎73 1515
ふれあい保育 (園児と交流・行事参加)	19日(木)	9:00~10:30	共興保育園☎72 4400
なかよし広場 (親子で遊ぼう)	19日(木)		須賀保育園☎72-2312
一時保育	保育園(所)に入園していない就学前の児童を一時的に保育する事業です。詳しくは各保育園(所)へ問い合わせください。 八日市場・豊和・吉田・豊栄保育所を除く		

病 気 と 治 療 あ れ こ れ

できることから 今すぐ改善!

匠瑳市民病院
管理栄養士 伊藤里美

食生活の乱れや運動不足が私たちの健康に大きな影を落とす現代。2006年の国民健康・栄養調査によると、日本の成人のうち、糖尿病の疑いがある人は推定1870万人、高血圧とその予備軍が過半数に上るという結果になりました。医学の進歩などで、日本は世界有数の長寿国となり、健康に対する関心が高まる一方で、暮らしを脅かす「生活習慣病」は増え続けています。

しかし、生活習慣病は日常生活にちょっと気を使うことで予防が可能です。忙しい毎日の中で、どうしたら運動や食生活を改善できるか?いくつかヒントとなる工夫を挙げてみます。

朝食を摂る習慣をつけて、一日の生活リズムを整える 間食は、量と時間を決めてダラダラ食べない 外食時は、野菜を含むメニューを選ぶ 晩酌用のコップを1サイズ小さくして、宴席では酒を注ぐ側にまわると、ご飯は毎食一口残す(一日約100Kcalの減) 食事は固い物やカロリーの高い野菜などから、ゆっくり良くかんで食べる めんつゆは飲まずに残す 空腹時に買い物はしない テレビは立ったまま見て、コマーシャル

の間は背伸び運動など 駐車場ではなるべく遠くへ車を止め、歩く距離を増やす

まずは自分の健康状態を知ることが肝心です。定期的な健康診断を基に、今の食生活の問題点を考え、何か一つでも改善して健康になった自分を想像してみてください。そして小さな事でも良いので、自分に取り組みそうなことから実践してみましょう。

人生80年を健康に生きるためには生活習慣病にならないことが一番の条件です。ご家族の中に、血圧や血糖値、脂質異常、肥満が気になる人はいませんか?毎日の生活を共に暮らす家族みんなので、今日から早速、健康づくりに取り組みましょう。

