

情報ぎゅらりー

市役所 〒276-8501 大和田新田 312-5
☎483-1151 (代表)

2月19日(水)は八千代台支所・ パスポートセンターが臨時休業

ユアエルム八千代台店内の八千代台支所とパスポートセンターは、年2回の同店店休日に合わせて、2月19日(水)と9月10日(水)に臨時休業となります。(戸籍住民課☎421-6719、パスポートセンター☎485-5801)

保健

保健センター
〒276-0042 ゆりのき台2-10
母子保健課 ☎ 486-7250
健康づくり課 ☎ 483-4646



離乳食教室

栄養士による離乳食の進め方についての講話、離乳食の試食(保護者)などを行います。市内在住の生後7か月から1歳くらいの子を持つ保護者対象、先着15組。

▶日時 3月12日(水)①午前11時～午後0時10分、午後2時～3時10分のいずれか。15分前から受け付け ▶場所 保健センター ▶申し込み アプリ「やちよ子育てナビ」で予約を



募集 歯科衛生士

▶勤務内容 幼児歯科健診の補助、幼稚園や地域に出向いて行う歯科健康教育に従事 ▶募集人数 若干名 ▶報酬 時給1,525円～1,555円(経歴によります) ※改定の可能性あり ▶その他条件や応募方法などは右のコードから



第4回ゆるトレ・ながらトレから始める!運動はじめて講座

●2月22日(土)午前10時～11時30分、午後1時～4時30分、フルルガーデン八千代(八千代ライオンズクラブ)
●2月25日(火)午前8時50分～11時30分、八千代市消防本部(八千代市献血推進協議会)

夜間・休日急病診療

月～金曜日
19:00～翌8:30

土曜日
17:00～翌8:30

日曜日・祝日
年末年始
8:30～翌8:30

◆急病のときは、まず、当番医で受診を
【テレホン案内】
内科系(小児科) ☎482-6870
外科系・その他の科目 ☎482-6871
歯科 ☎482-6872
※小児科・その他の科目は、日曜・祝日・年末年始の8:30～17:00のみ。歯科は、日曜・祝日8:30～13:00、年末年始は8:30～17:00のみ

つながらないときは、市役所☎483-1151か消防本部☎459-2441へ。当番医は、市ホームページでも見られます。

難易度別の運動や運動習慣の取り組み方法を紹介。全2回。先着18人。動きやすい服装で参加を。

▶日時 3月4日(火)・18日(火)午前10時～11時30分(午前9時30分受け付け) ▶講師 萩島賢先生 ▶会場 保健センター ▶申し込み 右のコードから電子申請か電話で健康づくり課へ



募集 保健師または看護師 (会計年度任用職員)

▶勤務内容 保健センターで後期高齢者の健康寿命を延伸する取り組み「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」に従事 ▶募集人数 1人 ▶任期 8年3月31日まで。再度の任用については勤務状況などにより判断 ▶勤務日および時間 月曜日から金曜日のうち週3日～5日、午前8時30分～午後5時の間で1日5時間～7時間程度。勤務日、開始終了時刻は応相談 ▶年次休暇 勤務日数に応じて付与 ▶報酬 保健師1,640円～1,656円、看護師1,621円～1,640円。いずれも経歴により異なる。通勤手当あり(片道2km以上から支給) ▶応募方法 3月7日(金)必着で、申込書および履歴書を〒276-0042 ゆりのき台2-10八千代市健康づくり課へ持参または郵送。詳細は市HPに掲載 ▶面接日 3月中旬予定

習志野保健所から

■精神保健福祉相談(予約制) 精神疾患や心の健康について、精神科医が相談をお受けします。

▶日時/場所 3月11日(火)午後2時から/習志野保健所 ▶問い合わせ 地域保健課精神担当☎475-5152

■思春期相談(予約制) お子さんの発達面や思春期に関する悩みなどについて、臨床心理士が相談をお受けします。

▶日時/場所 3月18日(火)午前9時30分から/習志野保健所 ▶問い

納期限は2月28日(金)です
スマホアプリで納付ができます。または、納め忘れのない口座振替が便利です
固定資産税・都市計画税…4期
国民健康保険料……………8期
後期高齢者医療保険料……8期
介護保険料……………8期

【やちよ夜間小児急病センター】東京女子医科大学 八千代医療センター内
平日・土曜19時～23時
日曜・祝日・年末年始18時～21時 ☎458-6090
※時間外☎450-6000へ
具合が悪くなり、当番医での受診が必要か判断に迷う時などに看護師や医師が電話で相談に応じます。
【小児】【こども急病電話相談】
毎日19時～翌朝8時 局番なしの ☎#8000
※ダイヤル回線、IP電話、光電話からは ☎043-242-9939
【小児以外】【救急安心電話相談】
平日・土曜18時～翌朝8時、日曜・祝日・年末年始・GW 9時～翌朝8時 局番なしの ☎#7119
※ダイヤル回線、IP電話からは ☎03-6810-1636

合わせ 地域保健課☎475-5153

■H I V検査及び肝炎検査 保健所ではH I V検査と同時に梅毒・クラミジア・淋菌・B型肝炎・C型肝炎の検査も受けられます。予約制。検査は無料・匿名です。H I V検査の結果は即日でお知らせできます。結果は原則として口頭でお伝えします。

▶日時(検査日) 第1・3水曜日 午前9時30分～10時、偶数月の第1水曜日は午後5時15分～5時45分も対応。予約制。定員になり次第受付終了 ▶場所 習志野保健所 ▶問い合わせ・予約 疾病対策課☎475-5154

生涯学習

特に表示されていないものは受講無料です。詳しくは各主催者に問い合わせてください。



勝田台公民館☎485-5202

◆ぼかぼか子育てひろば～人形劇・音楽劇と子育ておはなし会～ 市内在住の0歳～小学生のお子さんと保護者対象。遊具と保育有。抽選12組。飲み物持参。 ☎3月25日(火)午前9時30分～11時30分 ☎2月15日(土)午前9時から28日(金)午後5時までに電話か直接同館へ。または右のコードから電子申請。抽選結果は当選者のみ3月5日(水)までに通知



八千代台公民館☎483-5553 ◆大人ののはた織り体験 伝統的なはた織り機を使用し、裂いた布を織り込んで小さな敷物を作ります。市内在住か在勤・在学の成人。先着10人。飲み

火災・救急時には 119番

 救急車の適正利用にご協力ください	出動件数	1月	昨年1年間
	救急	1,169件	12,198件
	火災・その他	95件	796件

けんこうかんりコーナー

No.590 日本人は「座りすぎ」？
座りすぎが体に及ぼす影響は？

健康づくり課



皆さんは1日にどのくらいの時間、座って過ごしていますか？生活の利便性が進んでいる現代では座っている時間が増えており、さらに日本人は他国に比べて座っている時間が最も長いとされています。世界20か国の成人を対象に、平日の座位(座っている)時間について調査した結果、世界の平均時間が1日5時間であるのに対し、日本では世界最長の7時間という結果がオーストラリアの研究機関の調査でわかりました※1。
また、厚生労働省「平成25年国民健康・栄養調査」によると、平日1日の総座位時間が「8時間以上」と回答した人は、男性38%、女性33%もいることが判明しています。
長時間座り続けることによる健康への影響については、主に下半身の血流や筋肉の代謝が低下し、心筋梗塞、脳血管疾患、肥満、糖尿病、がん、認知症など、健康に害を及ぼす危険性が指摘されており※2、さらに1日11時間以上座っている人は、1日4時間未満の人と比べて、死亡

物持参。 ☎3月14日(金) 午前の部：①午前9時、②10時、③11時、午後の部：④午後1時、⑤2時 各枠2人ずつ(受付時に決定) ☎1,000円 ☎2月17日(月)午前9時から電話か直接同館へ

陸公民館☎450-2390 ◆防災・備蓄意識を高める「次の大地震へ守れ!いのち」 あなたは自宅で2週間避難生活できますか？防災士からそのための備えについて学びます。市内在住か在勤・在学の成人対象。10人(多数の場合抽選)。筆記用具、上履き、靴入れ用袋持参。 ☎3月8日(土)午前9時30分～11時30分 ☎2月17日(月)午前9時から25日(火)午後5時までに電話か直接同館へ。または下のコードから電子申請。抽選の場合は当選者にのみ27日(木)までに通知



TRC八千代中央図書館 ☎486-2306 ◆土器、ど

きどき文字 縄文時代以来の市域の土器の歴史や、奈良・平安時代の墨書土器について解説します。高校生以上対象、先着25人。 ☎3月9日(日)午後1時30分～3時 ☎2月18日(火)午前10時から電話か直接同館へ

大和田図書館☎482-3240 ◆手話のおはなし会 手話で絵本の読み聞かせをします。手話実演は八千代市聴覚障害者協会の人が担当。 ☎2月15日(土)午前10時～10時15分 ☎当日直接同館へ

八千代台図書館☎482-0912 ◆もうすぐ中学生 子育てのおはなし 八千代台公民館合同。中学校生活を始めるにあたり、心身ともに大きな変化を迎えるわが子にどのように接していけばよいのでしょうか？家庭教育指導員を交えて子育てトークを楽しみます。市内在住・在勤の中学生

リスクが40%上がるとの報告がされています※3。

座りすぎによる健康リスクをなるべく減らすには、座っている時間を少しでも短くすることが重要です。30分に1回立ち上がって動くだけで、座りすぎによるリスクを軽減できると言われています※4。職場や家庭ではパソコンやテレビを見続けることは避け、まずは時々立ち上がり、「座る」を「動く」に変えることを意識することから始めてみましょう。

【出典】

※1 Van der Ploeg, et al. Sitting Time and All-Cause Mortality Risk in 222,497 Australian Adults. Arch Intern Med. 2012;172(6):494-500.

※2 WHO 身体活動・座位行動ガイドライン(日本語版)

※3 リーフレット「座位行動」厚生労働省

※4 公益財団法人 体力医学研究所 明治安田厚生事業団「座りすぎ」はカラダにもこころにも悪い？