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

母子保健課 ハローベイビー教室（子育て編）

赤ちゃん人形を使った沐浴実習や産後の生活についてパートナーと話してみましょう。

▶各回24組　▶日時　2月7日㈯①午前9時55分～11時30分、②午後1時25分～3時（15分前から受付）　▶場所　保健センター　▶対象　市内在住のはじめて赤ちゃんを迎えるご夫婦。なるべく妊娠7か月前後を目安に受講を。2人目以降の場合は要相談　▶持ち物　母子健康手帳、筆記用具、バスタオル　▶受講前に右上のコードで事前学習を　▶申し込み　やちよ子育てナビから予約

▲事前学習

▲やちよ子育てナビ

産後ケア事業で出産後をサポート

産後ケア事業実施施設に宿泊する「宿泊型」、通所する「デイケア型」、助産師に訪問してもらう「訪問型」により、お母さんと赤ちゃんのケアや育児相談等を受けられます。

産後ケアを必要とする母子が対象。利用期間は「宿泊・デイケア型」は産後4か月未満、「訪問型」は産後1年未満です。所得に応じた自己負担があります。詳しくは母子保健課へ。

赤ちゃんが生まれたら「出生連絡票」の提出を忘れずに

出生後の赤ちゃんの様子やお母さんの体調について伺い、状況に応じて、電話や訪問による育児相談や赤ちゃんの成長の確認、母子保健サービスの紹介などを行っています。

生後1か月以内に、出生連絡票（母子健康手帳交付時に交付）を子ども福祉課、支所・連絡所、母子保健課（保健センター内）に持参または郵送してください。出生連絡票の代わりに市のホームページから電子申請もできます。

2歳6か月児歯科健診（予約制）

歯科医師による健診を行います。

▶日時　2月16日㈪（受付は①午後1時20分～45分、②午後1時50分～2時15分のいずれか　▶場所　保健センター　▶対象　令和5年7月・8月生まれ（3歳未満まで受けられます）　▶申し込み　やちよ子育てナビから予約

健康づくり課 お試し体操広場

「やちよこれだけ体操」や「やちよ元気体操」で一緒に体を動かしませんか。体力に自信のない人も無理なく体を動かせる30分間の体操広場です。

散歩のついでに、ぜひお立ち寄りください。申し込み不要。当日現地集合。

▶日時　1月16日㈮・30日㈮午前9時～9時30分。小雨中止　▶場所　総合運動公園多目的広場バスケットコート横　▶その他　体調が優れない時は参加をお控えください

ヘルスケア講演会～血圧が高めのあなたへ～

成人の望ましい血圧は120／80mmＨｇ未満です。脳卒中など深刻な病気につながる高血圧。病態や将来の健康に及ぼす影響、予防方法等をお伝えします。

今日から始める生活改善が将来の健康を守ります。先着50人

▶日時　1月25日㈰午前10時～11時30分（9時30分から受け付け）　▶講師　とうない循環器内科クリニック　藤内裕一医師　▶場所　保健センター　▶申し込み　右のコードから電子申請か1月5日㈪以降に電話で健康づくり課へ

高齢者インフルエンザ予防接種の期間を延長

市が実施する65歳以上の人を対象とする高齢者インフルエンザ予防接種は、感染拡大防止のため実施期間を1月末まで延長します。医療機関に接種状況を確認のうえ、期間内に接種してください。

対象者には予診票を送付しています。10月以降に本市に転入した人は、電話で健康づくり課へ。

帯状疱疹定期予防接種は3月末までが有効期限です

組換えワクチン（シングリックス）は2回接種が必要です。

1回目の接種から2か月以上の間隔が必要なため、1回目の接種が終了していない場合、1月末までに接種をお願いします。

運動講座～筋力アップコース～

健康維持のための運動習慣を身に付けたい人や、運動方法を再確認したい人は是非ご参加ください。

可能な限り全4回参加。先着25人。65歳未満の人限定。動きやすい服装で参加を。

▶日時　2月7日・14日・21日・28日いずれも土曜日午前10時～11時15分（9時30分から受け付け）　▶講師　萩島賢先生　▶場所　総合生涯学習プラザ　▶申し込み　1月5日㈪午前8時30分から右のコードから電子申請か電話で健康づくり課へ

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　2月3日㈫午後2時から／八千代市障害者福祉センター、2月10日㈫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　2月10日㈫午前9時30分から／鎌ケ谷市総合福祉保健センター　▶問い合わせ　地域保健課☎475-5153

■ＨＩＶ検査及び肝炎検査（予約制）

保健所ではＨＩＶ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。

検査は無料・匿名です。ＨＩＶ検査の結果は即日でお知らせできます。検査結果は原則として口頭でお伝えします。

▶日時（検査日）　2月4日㈬・18日㈬午前9時30分～10時（4日は午後5時15分～45分も可）　▶予約　各検査実施日の前週月曜日午前9時から。定員になり次第受付を終

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

テレホン案内が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。

やちよ夜間小児急病センター　東京女子医科大学附属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

1月の献血

●1月12日㈷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（協力団体：八千代市献血推進協議会）

混雑の回避のため、なるべく下のコードから事前予約をお願いします。

予約方法の問い合わせは千葉県赤十字血液センター登録課☎0120-892-760（平日午前9時から午後5時）へ。

1月の相談案内

※祝日はお休みです。

相談	日	時間	問
法律相談（※1案件につき1回限り）	第1・2・3・4火曜日	9時30分～12時	
法律相談（※1案件につき1回限り）	第2・3・4・5金曜日	13時～15時30分	
法律相談（※1案件につき1回限り）	第2水曜日	14時～16時30分	
税務相談（予約制）	26日㈪	9時30分～15時	
交通事故相談（予約制）	28日㈬	10時～15時	
登記・測量相談（予約制）	8日㈭	13時～16時	
行政書士相談（予約制）	15日㈭	13時～16時	
宅地建物相談（予約制）	16日㈮	13時～16時	
行政相談（予約制）	19日㈪	14時～16時	
住宅耐震診断建築相談（予約制）	29日㈭		問 建築指導課☎(421)6774
職業相談（地域職業相談室）（予約制）	月～金曜日	9時～17時	職業相談室（1階）☎(483)1151（代表）
人権・悩みごとの相談（予約制）	8日㈭	13時～16時	問 健康福祉課☎(421)6731 市役所1階 第1相談室
女性サポート相談（予約制）	毎週水曜日	10時～15時	男女共同参画センター☎(485)8800
成人の健康電話相談（予約制）	月～金曜日	8時30分～17時	健康づくり課☎(483)4646
ことばと発達の相談（予約制）	月～金曜日	9時～17時	ことばと発達の相談室☎(411)6745
教育相談（予約制）	月～金曜日	9時～16時	教育センター☎(486)8866
青少年の非行に関する相談（予約制）	月～金曜日	9時～16時	青少年センター☎(483)2842
こどもの総合相談（0～18歳未満）（予約制）	月～金曜日	9時～17時	子ども相談センター直通☎(421)6755
生活困窮者相談（予約制）	月～金曜日	8時30分～17時	生活・仕事・自立相談窓口 しえん☎(456)8141
高齢者総合相談（予約制）	月～金曜日	8時30分～17時	地域包括支援センター ☎(481)3515 勝田台 / ☎(488)9525 阿蘇・睦 / ☎(405)4177 村上 / ☎(406)5576 八千代台 / ☎(489)4655 高津・緑が丘 / ☎(484)6611 大和田
障害年金無料相談会（予約制）	第2火曜日	13時～16時30分	みんなでサポートちば☎043(301)2311
消費生活相談（予約制）	月～金曜日	9時～12時 13時～16時	消費生活センター☎(485)0559
緑の相談（予約制）	22日㈭	10時～15時30分	地域振興財団☎(458)6446
ふれあい相談所 法律相談（予約制）	7日㈬・21日㈬	13時～16時	社会福祉協議会☎(483)3021
ふれあい相談所 心配ごと相談（予約制）	火・木曜日	13時～16時	社会福祉協議会相談専用☎(487)2940

コミュニティ推進課☎(421)6718
予約制以外の各種相談は当日受け付け。8時30分から電話で申し込み（先着順）
税務相談は1月5日㈪午前8時30分から電話で申し込み（先着順）