

情報ぎゅらりー

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

消費生活センターをご利用ください

消費生活センターでは、消費者が商品を購入したり、サービスを利用した際の販売方法・契約・品質・価格など、消費者と事業者間のトラブルに関して、専門的な知識と経験を持つ消費生活相談員がトラブル解決のための助言、あっせん、情報提供などを行っています。初めて相談するとき、相談していい内容なのか、どう説明したらいいかと悩むこともあると思いますが、手遅れになる前に、まずはご相談ください。八千代市役所 多目的棟 消費生活センター・相談専用電話☎485-0559・消費者ホットライン☎188(局番なし)

年金生活者支援給付金制度

収入や所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するため、年金に上乗せして支給されます。受け取りには、請求書の提出が必要です。対象者は、老齢基礎年金を受給している65歳以上で、世帯全員の市民税が非課税であり、年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下の人、障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している、前年の所得額が約472万円以下の人です。対象者には、日本年金機構から案内が届きます。詳しくは、給付金専用ダイヤル☎0570-05-4092へ。(国保年金課)

年金事務所の年金相談は予約できます

船橋年金事務所や年金相談センターで相談や手続きなどをする場合、電話で事前予約できます。窓口は夜

間や休日も開設。次の予約専用ダイヤルで開設日を確認してください。
■予約専用ダイヤル 年金事務所☎0570-05-4890街角の年金相談センター船橋☎424-7091 (国保年金課)

新規就農相談会を開催します

市内で就農を目指す人の相談会を開催します。営農や農地のことを地元の委員に直接相談してみませんか
▶日時 10月12日(水)・13日(木)・14日(金)午後2時～4時 ▶場所 市役所別館2階第2会議室
(農業委員会事務局☎421-6793)

消防団第4分団詰所の移転

中央消防署八千代台分署と旧東南支所(消防団第4分団新詰所)の耐震補強等工事が完了しました。第4分団詰所は、八千代台北1丁目から八千代台分署隣接の旧東南支所部分に移転し、それぞれ運用を開始しました。(消防総務課☎459-7802)

募集 地球温暖化防止活動推進員

地球温暖化対策の普及啓発活動を行うボランティアを募集しています。推進員は、節電やごみの減量など自らできる温暖化対策を行いながら、地域イベントへの参加や出前講座の講師など、さまざまな活動を行います ▶申し込み 10月31日(月)までに必着で、市HPから応募申請書をダウンロードし、郵送またはファクス ▶問い合わせ 〒260-0024千葉県中央区中央港1-11-1千葉県地球温暖化防止活動推進センター☎043-246-2180FAX043-247-4152 (環境保全課)

募集 放課後子ども教室安全管理員

▶勤務内容 児童の見守り ▶勤務地 各小学校 ▶勤務日 週3日程度 ▶勤務時間 午後1時30分～5時30分 ▶時給 1,018円 ▶募集

人数 10人程度 ▶応募は電話で子育て支援課☎421-6751へ

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 食生活相談(予約制)

乳幼児期・学童期・思春期のお子さん、妊産婦さんの食生活や栄養など栄養士が相談に応じます。 ▶日時 第2・4火曜日、午後1時30分～4時30分 ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で母子保健課へ

妊産婦さんへの思いやり マタニティマーク

妊娠初期の妊婦さんが周囲に妊娠していることを知らせるためのマークです。交通機関での座席のゆずりあいや受動喫煙防止など、バスや電車内、飲食店など、このマークを身につけている人を見かけたら、思いやりのある行動をお願いします。詳しくは厚生労働省のHPで。



定期予防接種はお済みですか

乳幼児期の定期予防接種をまだ受けていない人は対象年齢、接種回数等を確認のうえ、市内の委託医療機関で受けてください。対象年齢を過ぎると公費(無料)での接種ができなくなりますのでご注意ください。
▶定期予防接種 ワクチン名【回数】/対象年齢 ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン【各4回】/生後2か月～5歳未満 B型肝炎【3回】/1歳未満 BCG【1回】/1歳未満 4種混合(ジフテリア・

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 | 8月 | 1～8月 |
| | 救急 | 1,069件 | 7,648件 |
| | 火災・その他 | 53件 | 448件 |

火災場所の問い合わせは☎459-0119へ

夜間・休日 急病診療

◆急病のときは、まず、当番医で受診を

テレホン案内

月～金曜日 19:00～翌8:30 ☎482-6870

土曜日 17:00～翌8:30 ☎482-6871

日曜日・祝日 年末年始 8:30～翌8:30 ☎482-6872

※小児科・その他の科目・歯科は、日曜・祝日・年末年始の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。

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

毎日18～23時 ☎458-6090

※23時以降は☎450-6000へ

具合が悪くなり、当番医での受診が必要と判断した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6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6時、日曜・祝日・年末年始9時～翌朝6時 局番なしの ☎#7009

※ダイヤル回線、IP電話、光電話からは☎03-6735-8305

百日せき・破傷風・不活化ポリオ【4回】/生後3か月～7歳6か月未満 日本脳炎1期【3回】/通常3歳～7歳6か月未満 麻疹風しん混合1期【1回】/1歳～2歳未満、2期【1回】/平成28年4月2日から平成29年4月1日生まれ(第2期の接種期限は5年3月31日まで) 水痘【2回】/1歳～3歳未満 ▶詳細は、市HPまたは母子保健課へ

離乳食教室

栄養士による離乳食の進め方などの講話。離乳食の見本の展示。先着15組 ▶日時 10月13日(木)午前10時30分～11時15分、午後1時45分～2時30分のいずれか。15分前から受け付け ▶場所 保健センター ▶対象 市内在住の生後7か月～1歳くらいの子(第1子)を持つ保護者 ▶申し込み 電話で母子保健課へ

早めに母子健康手帳の交付を受けましょう

医療機関で交付を受けて良いか確認の上、妊娠8週～10週を目安に交付を受けましょう。外国籍の人は在留カードが必要です。母子健康手帳交付についての問い合わせは、母子保健課へ ▶交付場所 保健センター内母子保健課(予約不要)、子ども支援センターすてっぷ21勝田台☎487-4827(要予約) 詳しくは、市HPを確認してください。

健康づくり課 集団がん検診

コロナ禍で、がん検診の受診率が低下しています。がん検診は、定期的に受けることでがんの早期発見・早期治療に繋がります。集団検診は、現在すべてのコースに空きがあります。検診日の8日前まで、申込用紙により先着順で受け付けます。詳細は市HPか電話で健康づくり課へ。

成人男性を対象とした 風しんの第5期定期予防接種

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性を対

9月の献血

●18日(日)午前10時～11時45分、午後1時～4時30分、フルルガーデン八千代(八千代中央ライオンズクラブ)

9月の納期

納期限は9月30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

国民健康保険料……………3期
介護保険料……………3期
後期高齢者医療保険料……………3期

けんこうかんりコーナー

No.567 標準体重とBMIとは

今回は身長、体重、BMI、標準体重など、体格についてお話しします。BMIは肥満度を示す体格指標です。BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) で計算し、BMI = 22が正常、BMI ≥ 25が肥満とされています。標準体重は身長に対する適正な体重で、標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22(正常のBMI) で計算します。体重から1日に必要な熱量(カロリー)を換算することができます。年齢や仕事量により異なりますが、通常の生活では標準体重(kg) × 25(kcal/kg)です。

八千代市医師会
八千代循環器内科
山田 雄一郎

例えば身長160cm、体重65kgの人で考えると、BMI 25.4で肥満といえます。標準体重は56kgで、必要な熱量は1400kcal/日程度が適正と考えられます。現体重65kgでは1600kcal/日の食事を摂取していることとなります。肥満は動脈硬化を促進し、高血圧、脂質異常、糖尿病、ひいては心筋梗塞、脳梗塞の原因につながります。減量するには、間食、飲酒、糖質や脂質の豊富な(いわゆるカロリーが高い)食事を優先的に控えることで効率良く行うことができます。

発熱したときの受診・相談

まずは身近な医療機関に電話相談

発熱などの症状がある人は、日頃通院している医療機関かお近くの医療機関に電話で相談してください。かかりつけ医がいないなど、困ったときは、県のHPで発熱外来を確認し、連絡を。ネット環境がない等の場合は下記相談窓口へ。受診の際は必ず事前に予約をしてください。

相談窓口

- 千葉県発熱相談コールセンター(土日祝含む24時間) ☎0570-200-139
- 八千代市健康づくり課(平日8時30分～17時) ☎047-483-4646
- 発熱相談医療機関 連絡先は千葉県HPに掲載

●県内の発熱外来

千葉県HP