

保健

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



2歳6か月児 歯科健診(予約制)

歯科医師による健診や相談、歯科衛生士の歯みがき実習を行います。▶日時 28年1月19日(火)・22日(金)、2月16日(火)。受け付けは午後1時～1時30分 ▶場所 保健センター ▶対象 25年7月生まれ ▶申し込み 健診日の1週間前までに電話で母子保健課へ

子宮頸がん予防ワクチン等の接種に係る副作用被害救済制度

25年3月31日までに、市町村の助成により、子宮頸がん予防ワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンのいずれかを接種した人のうち、接種後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診した人は、接種との関連性が認定されると、医療費・医療手当が支給される

夜間・休日 急病診療

◆急病のときは、まず、
当番医で受診を

月～金曜日 19:00～翌8:30	◆テレホン案内 内科系(小児科) 電話482-6870
土曜日 17:00～翌8:30	◆外科系・その他の科目 電話482-6871
日曜日・祝日 年末年始 8:30～翌8:30	◆歯科 電話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、市役所電話483-1151か消防本部電話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 電話458-6090
※23時以降は電話450-6000へ

こども急病電話相談
お子さんの急病時、受診が必要か判断に迷う時に看護師や小児科医が相談に応じます。
毎日19～22時 局番なしの電話#8000
※ダイヤル回線、IP電話、光回線からは電話043-242-9939へ

12月の納期

納め忘れのない口座振替が便利です
国民健康保険料……………6期
介護保険料……………6期
後期高齢者医療保険料……………6期
納期限 28年1月4日(月)
固定資産税・都市計画税…3期
納期限 12月25日(金)

場合があります。心当たりのある人は、具体的な請求方法など、独立行政法人医薬品医療機器総合機構の救済制度相談窓口電話0120-149-931(無料)へ。IP電話等の人は電話03-3506-9411(有料)へ。



この冬、インフルエンザ にかからないために!

例年、12月～3月がインフルエンザの流行シーズンです。38℃以上の発熱や咳、のどの痛み、全身のだるさや関節の痛みなど、全身に症状が現れます。

■インフルエンザの予防方法 ①小まめに手洗いをする ②加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つ ③十分な休養とバランスのとれた食事をとる ④人混みを避ける

■咳エチケットも大切です ①咳・くしゃみが出たら、マスクを着用する ②マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から1メートル以上離れ、顔をそむける ③鼻水・痰などを含んだティッシュはすぐに捨てる ④咳をしている人にマスクの着用をお願いする

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	11月	1～11月
	救急	654件	7,764件
	火災・その他	78件	745件

火災場所の問い合わせは電話459-0119へ

12月の献血

- 19日(土)午前10時～11時45分・午後1時～4時、イオンモール八千代緑が丘(八千代市献血推進協議会主催)
- 27日(日)午前10時～11時45分・午後1時～4時、フルルガーデン八千代(八千代市献血推進協議会主催)
- 29日(火)午前10時～11時45分・午後1時～4時、イオンモール八千代緑が丘(八千代東ライオンズクラブ主催)

未就業歯科衛生士 復職支援研修会(無料)

▶日時 28年1月17日(日)・24日(日)午前9時30分～午後5時、▶場所 県歯科医師会館。先着40人 ▶申し込み 県歯科医師会電話043-241-6471へ

「食からはじめる健康づくり講座 野菜たっぷりバランスアップ」

働き盛りの人でも、気軽に始められる生活習慣病予防の食生活のコツをお伝えします。先着24人。



▶日時 ①28年1月20日(水)午前9時30分～正午 ②28年2月4日(木)午前9時30分～正午 ▶内容 ①糖尿病予防のための食事、糖尿病と歯周病について、②生活習慣病予防のための食事(バランスのよい食事にするコツ)、生活習慣について ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

歩いてはじめる健康づくり講座

日々の歩き方をちょっと変えることで運動効果が高まります。楽しく効果的なウォーキングとストレッチ体操で、健康的な自分づくりを始めてみませんか。先着30人。医師に運動を制限されていない人対象。▶日時28年1月15日・22日・29日、2月19日いずれも金曜日、午前9時30分～11時30分 ▶場所 市民体育館 ▶持ち物飲み物、内履きと運動靴(外履き)、運動ができる服装 ▶費用 84円(保険代) ▶申し込み 28年1月8日(金)までに電話で健康づくり課へ

けんこうかんりコーナー 492

痛みのない、とても怖い泌尿器科の病気

①赤い尿(肉眼的血尿) 痛みを伴う肉眼的血尿は、若い女性に多い膀胱炎や尿管結石の時に認められることがありますが、治療により軽快したり、結石が出れば血尿は無くなります。痛みがなく、突然肉眼的血尿が出た時には、腎・尿管・膀胱のがんを心配しなくてはなりません。何回か出現してその後止まってしまうことがよくあります。おかしいと感じてもその後普通の黄色い尿にもどり、無症状なので受診しなかった患者さんが後を絶ちません。数ヶ月後に肉眼的血尿が持続して初めて受診しますが、その時にはがんが大きく成長しており、場合によっては既に転移しています。痛みがない肉眼的血尿が一度でもあったら、すぐに泌尿器科を受診してください。ただ痛みがない肉眼的血尿となるのは、がんだけではありません。良性

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。



緑が丘公民館 電話489-4919

◆やちよ元気体操「げんき広場」元気体操で心もからだも軽やかに。市内在住の成人対象。先着30人。運動のできる服装で 28年1月14日・21日・28日いずれも木曜日午後1時30分～3時 費用100円(保険代) 電話か直接同館窓口へ



緑が丘図書館 電話489-4946

◆ぬいぐるみおとまり会「クリスマスの大冒険！」

お子さんから預かったぬいぐるみがクリスマスイブに図書館を探検します。記念写真を返却時にさしあげます。先着20人 28年12月24日(木)、返却は12月25日(金) 12月16日(水)午前9時から電話か直接同館窓口へ

◆ブックトーク おすすめ本を楽しく紹介します。小学生対象、先着30人 28年12月20日(日)午前10時45分～11時15分 当日直接同館へ



文化伝承館 電話458-1700

◆八千代の伝承文化を習おう「物づくり編」④凧づくり 凧を作って凧上げします。小

ミニ・ガイド

- 甲種防火管理新規講習 28年2月18日(木)・19日(金)、八千代文化センター。6170円。申し込みは、28年1月20日(水)・21日(木)に直接、県消防設備協会窓口または電話043(223)6610へ。申込書は消防本部予防課と各消防署で配布(同協会HPでも入手可)。同協会電話043(306)3871
- 第1空挺団降下訓練始め 航空機からの落下傘降下、ヘリ戦技などの訓練展示。28年1月10日(日)8時30分～15時、習志野演習場。習志野駐屯地広報室電話(466)2141
- 身体障害者の新年初顔合わせ交流会 お雑煮を食べて、笑いヨガ・ビンゴゲームを行います。28年1月22日(金)11時～14時。保健センター栄養指導室。参加費500円。先着30人。八千代市身体障害者福祉会電話(485)1245 485-1329
- 昔の生き物をよく見てみよう 環境科学サークルの大学生と化石のレプリカを作ったりスケッチしたりして、生き物を考えます。小学3年生以上対象。先着20人。12月19日(土)13時30分～16時、高津公民館。100円。申し込みは住所氏名を電話または電子メールで、秀明大学・田中電話(409)2942、h-tanaka@mailg.shumei-u.ac.jpへ
- 手賀の丘ミニフェスタ レクリエーションやラート体験、プラネタリウム投影、フリーマーケットなど。28年2月7日(日)10時～15時。フリーマーケット出店は1区画500円。12月16日(水)9時から千葉県立手賀の丘少年自然の家。山田電話(4719)1923へ
- 春休み海外研修交流プログラム ホームステイをしながらボランティア、学校体験などを行います。28年3月26日(土)～4月5日(火)(コースごとに異なる)。研修国は、英国、豪州、カナダなど。小学3年生～高校3年生対象。参加費39万8000円から49万8000円。申し込みは、28年2月1日(月)までに(公財)国際青少年研修協会電話03(6417)9721へ
- 日(日)午前8時30分受け付け。市民体育館。一般600円、中学生400円。②家庭婦人親善ダブルス卓球大会 一人でも参加可。市内在住・在勤の人とサークル加入者対象。2月4日(水)9時受け付け。市民体育館。1000円(保険代、弁当代など)。申し込みは、①は28年1月15日(土)必着ではがきに氏名、年齢、住所を書き、〒276-0004 2ゆりのき台7-17-1 徳永勝美へ郵送または同連盟ホームページからお申し込みください。②は28年1月20日(水)までに電話またはアクセスで同卓球連盟・徳永電話(484)3051へ
- ※市民伝言板の締め切りは、発行日の約40日前です。掲載は原則として1団体、年(1月～12月)3回まで。