こんにちは保健センターです

申し込み・問い合わせは、健康増進課☎443―1631へ。

2S教室（2か月ですっきりスリム）参加者を募集します！

この教室は、講義やグループワークを通してご自身の生活習慣を見直し、運動を継続することで肥満による生活習慣病の予防を目的としています。

お腹周りにつく内臓脂肪の過剰な蓄積（内臓脂肪型肥満）に加えて、高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つ以上合併した状態のことを「メタボリックシンドローム」と言い、この内臓脂肪を放置していると、気づかないうちに動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中を引き起こしやすくなってしまいます。

予防法としては、日頃から体重を適正に管理し、過剰な内臓脂肪の蓄積を防ぐことにあります。

「昨年履けたズボンがきつい」「若い頃に比べ体重が増えていく一方」という方は、ぜひご参加ください。

内臓脂肪の蓄積を予防する食事や活動の仕方について学び、エアロビクスやストレッチで気持ちの良い汗を流して身も心も軽くなりませんか。

時平成29年1月10日～2月28日の毎週火曜日（全8回）午前9時～正午（予定）
場総合保健福祉センター
内○初回講義（メタボリックシンドローム、食生活のポイントなど）、計測、行動目標設定、記録表
○2～7回は運動実技（エアロビクス・ストレッチなど）
○最終回は運動実技後、グループワーク・表彰式
対次に該当する方が対象となります。
・肥満傾向にあり、お腹周りが気になる40～64歳の市民で初めての方が優先
・原則、全回出席できる方
・健康な方や厳重な医療的管理が必要とされていない方
定15人（定員を超えた場合は抽選）
費1000円
〆12月16日㈮締め切り後、受講可否を申込者全員に通知します。持ち物などの詳細は通知でご確認ください。

血液が不足しています！献血にご協力ください！

※冬季は、献血者が減少します。また、本格的な少子高齢化を迎え、より幅広い年代層による協力を必要としています。血液を必要とする患者さんのために、1人でも多くの方のご協力をお待ちしています。

※献血カードをお持ちの方は、献血可能日をご確認ください。

問診などにより献血をご遠慮いただく場合もあります。

時12月26日㈪
午前10時～11時45分
午後1時～4時
場市役所ロビー

夜間・休日などの救急医療

夜間や休日、急に具合が悪くなった時にご利用ください。

印旛市郡小児初期急病診療所

佐倉市江原台2―27
☎485―3355
時平日・土曜日
午後7時～翌朝5時45分
日曜・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）
午前9時～午後4時45分
午後7時～翌朝5時45分

成田市急病診療所

成田市赤坂1―3―1
☎0476―27―1116
◎受診の際は、事前に電話で症状をお知らせください。
内科・小児科
時毎日　午後7時～11時
※受付は午後10時45分まで
内科・小児科・外科・歯科
時日曜日・祝日・お盆（8月13日～15日）・年末年始（12月29日～1月3日）
午前10時～午後5時
※受付は午後4時45分まで

こども急病電話相談

夜間お子さんの急な病気で心配な時、受診した方が良いのか迷われたときに相談できます。

看護師が相談に応じアドバイスしてくれます。また必要な場合は小児科医に電話を転送してくれます。

時毎日　午後7時～翌朝6時
【プッシュ回線の固定電話・携帯電話】
☎#8000（局番なし）
【ダイヤル回線、IP電話、光電話】
☎043―242―9939
相談は無料ですが、通話料は利用者の負担となります。また、電話によるアドバイスであり、診断や治療はできません。

子ども医療費助成受給券をお持ちですか

中学校3年生までの子どもを対象として、入院、通院、保険調剤に要した保険診療分の医療費助成を行っています。

助成を受けるためには事前に申請し、「子ども医療費助成受給券」の交付を受ける必要があります。

「子ども医療費助成受給券」がお手元にない方は健康増進課で申請の手続きをお願いします。

すくすく相談

保健師・栄養士・歯科衛生士が、育児に関するさまざまな相談に応じています。相談は無料です。

時12月13日㈫※予約制
午後1時30分～3時
場総合保健福祉センター
対1歳6ヵ月未満のお子さんとその保護者
持母子健康手帳、バスタオル

風邪予防、手洗いうがい忘れずに

印旛郡市歯科医師会市民健康講演会

時12月11日㈰
午後2時～4時30分
場成田市文化芸術センター
内なぜ、かかりつけ歯科医のいる人は長寿なのか？
定300人
〆12月4日㈰
申参加者氏名・住所・電話番号を明記のうえ、印旛郡市歯科医師会にFAXで申し込みください。
FAX 0476―27―1896

「川上小学校・八街東小学校合同通学合宿」が開催されました

10月2日㈰～5日㈬、千葉黎明高等学校合宿所を会場として、川上小学校・八街東小学校合同通学合宿が開催され、両校児童19人が参加しました。

ボランティアスタッフとして参加した千葉敬愛短期大学生6人とともに生活・通学し、千葉黎明高等学校の協力のもと体験活動も行いました。

子育て親子の交流の場

おやこサロン『ひまわり』

時月～金曜日
午前9時～午後4時
場総合保健福祉センター3階
※正午～午後1時は閉鎖

スポーツプラザ

時12月2日㈮・7日㈬・9日㈮・14日㈬・16日㈮・21日㈬
午前9時～午後4時
場スポーツプラザ2階会議室
※21日㈬以外の水曜日午前9時～11時30分に子育て支援サポーターがいます。

〈使用の注意事項〉
○特定の団体のみの使用はできません。
○事故やケガなどには十分注意してください。

問子育て支援課
☎443―1693

記号の見方　時日時　場会場　内内容　対対象　定定員　費参加費　申申し込み　〆締め切り　持持ち物　問問い合わせ　FAX 444―0815