

平成25年度白井市健康カレンダー

平成25年4月1日～平成26年3月31日

■妊娠・出産

事業名	対象	概要	日程
母子健康手帳	妊婦	保健福祉センター3階の健康課窓口で交付します。妊娠中の母親の健康状態と子どもの成長を記録する手帳です。妊娠がわかっただけ、なるべく早く交付を受けてください。	
妊婦健康診査	妊婦	母子健康手帳交付時や転入の際に交付される『妊婦健康診査受診票』で、14回分の健康診査料金が補助されます。かかりつけ医を持ち、定期的な健診を必ず受けましょう。	
マタニティカフェ	妊婦とその家族	妊娠・出産編：助産師・栄養士のお話。お茶を飲みながらゆっくりおしゃべりしてママ友づくり。 予約制	① 4月19日 ② 6月5日 ③ 8月7日 ④ 10月21日 ⑤ 12月11日 ⑥ 2月5日
マタニティコンサート+α	妊婦とその家族	リラックス編：医師のお話の後、プランタリウムでリラックスタイム。 予約制	① 6月11日 ② 9月4日 ③ 12月5日 ④ 3月12日
プレパバママスクール	妊婦とその家族	出産・育児編：夫婦で協力する出産と育児のお話。マタニティヨガとお風呂の入れ方の練習。※日曜日開催です。 予約制	① 5月19日 ② 7月28日 ③ 9月1日 ④ 11月10日 ⑤ 1月19日 ⑥ 3月16日
マタニティ&ベビーサロン いっぱいほ	妊婦と生後6か月までの親子	手遊びの紹介など。気軽におしゃべりしてママ友づくり。 ※予約不要	① 4月25日 ② 6月26日 ※いずれも ③ 8月22日 ④ 10月28日 10:00～ ⑤ 12月19日 ⑥ 2月26日 12:00

■子どもの予防接種

- 出生の手続き時に健康課窓口で「予防接種手帳」をお渡しします。スケジュールを立て、適切な時期になったら綴りの予診票を使用し、接種をすすめてください。
- 転入された90か月未満のお子さんは、予防接種実施状況届けを健康課へ提出してください。未接種分の予診票をお渡します。
- 個別接種で実施しています。実施医療機関は予防接種手帳で確認してください。

予防接種の種類	対象年齢	種類	対象年齢
ヒブ	2か月～5歳未満 開始時期により回数異なる	日本脳炎2期(注3)	9歳～13歳未満
小児肺炎球菌		二種混合2期(注4)	11歳～13歳未満(小学校6年生時に市内小学校で集団接種)
BCG	3か月～1歳未満	子宮頸がん	中学1年生～高校1年生の女子
四種混合(注1)			
三種混合(注2)	3か月～7歳6か月未満		
不活化ポリオ(注2)			
MR1期	1歳		
MR2期	年長児		
日本脳炎(注3)	3歳～7歳6か月未満		

注1 三種混合と不活化ポリオで接種済の人は受ける必要はありません。
注2 四種混合で接種済の人は受ける必要はありません。
注3 H7、4、2～H19、4、1生まれの人は接種期間が延長されています。(特例措置)
注4 市外の小学校へ通学されている人は個別接種のご案内を通知します。

■高齢者の予防接種

予防接種の種類	実施時期	費用	助成内容	対象者
インフルエンザ	10/1～12/31	自己負担1,000円	契約医療機関で1年に1回	①満65歳以上の人 ②満60歳以上65歳未満で下記に該当する人 心臓・じん臓または呼吸器の疾患等で障害者手帳1級程度を有する人
肺炎球菌	通年	費用の半額助成 100円未満切捨て (4,000円上限)	契約医療機関で生涯に1回	

- 生活保護受給者は無料です。接種前に健康課での手続きが必要です。
- 25年9月30日時点で65歳以上の方には、個別にインフルエンザ予診票を発送します。9月以降に転入された方および10月以降に65歳になる方は市内医療機関の予診票をご利用ください。
- 千葉県外で接種希望の方は、病院との契約が必要となりますので、接種前に健康課に連絡をお願いします。
- ②の方は、窓口で手帳等の確認が必要となりますので、お手数ですが健康課窓口まで来所をお願いします。
- 肺炎球菌ワクチンの接種費用の残額は医療機関に直接支払ってください(例：費用9,000円の場合助成4,000円自己負担5,000円)
- 転出した場合、白井市の予診票は使用できません。転入先でお問い合わせください。詳しくは健康課までお問い合わせください。

白井市役所健康課（保健福祉センター内）☎270-1492 白井市復1123
【TEL】047-497-3495・3494 【FAX】047-492-3033
【ホムペ】http://city.shiroi.chiba.jp/ 【E-mail】kenkou@city.shiroi.chiba.jp

■育児相談・幼児健診 会場：保健福祉センター2階

事業名	受付時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
4か月育児相談 (4か月児へは個人通知)	9:30～10:00	12日 H24.11生	17日 H24.12生	14日 H25.1生	19日 H25.2生	23日 H25.3生	10日 H25.4生	22日 H25.5生	12日 H25.6生	13日 H25.7生	21日 H25.8生	18日 H25.9生	11日 H25.10生
	13:15～13:45	23日 H24.11生	28日 H24.12生	25日 H25.1生	30日 H25.2生	27日 H25.3生	20日 H25.4生	29日 H25.5生	22日 H25.6生	17日 H25.7生	31日 H25.8生	28日 H25.9生	20日 H25.10生
かみかみ教室 (9か月児へは個人通知)	9:45～10:00	24日 H24.6生	21日 H24.7生	21日 H24.8生	12日 H24.9生	28日 H24.10生	25日 H24.11生	30日 H24.12生	19日 H25.1生	4日 H25.2生	24日 H25.3生	21日 H25.4生	5日 H25.5生
		16日 H23.9生	14日 H23.10生	18日 H23.11生	16日 H23.12生	20日 H24.1生	17日 H24.2生	8日 H24.3生	15日 H24.4生	10日 H24.5生	17日 H24.6生	14日 H24.7生	14日 H24.8生
1歳6か月児健康診査 (1歳6か月児へは個人通知)		26日 H23.9生	24日 H23.10生	28日 H23.11生	26日 H23.12生	30日 H24.1生	27日 H24.2生	25日 H24.3生	20日 H24.4生	20日 H24.5生	28日 H24.6生	25日 H24.7生	18日 H24.8生
2歳児歯科健康診査 (2歳6か月児へは個人通知)	13:15～13:45	17日 H22.10生	15日 H22.11生	19日 H22.12生	17日 H23.1生	21日 H23.2生	18日 H23.3生	23日 H23.4生	20日 H23.5生	18日 H23.6生	15日 H23.7生	19日 H23.8生	19日 H23.9生
3歳児健康診査 (3歳6か月児へは個人通知)		5日 H21.10生	7日 H21.11生	4日 H21.12生	2日 H22.1生	2日 H22.2生	3日 H22.3生	1日 H22.4生	5日 H22.5生	3日 H22.6生	10日 H22.7生	4日 H22.8生	4日 H22.9生
		9日	10日	7日	5日	6日	6日	4日	8日	6日	14日	7日	7日

乳児健康診査 (3～6か月児、9～11か月児) 母子手帳交付時や転入の際にお渡しする『乳児健康診査受診票』を使って、千葉県内の医療機関で、2回健康診査が受けられます。受診する医療機関に予めご確認の上、お受けください。

【市内の医療機関】

医院名等	住所	電話番号	休診日	診療科目
奥澤整形外科医院	復1589-1	491-8260	木曜、土曜午後、日曜、祝日	整・内・リハ
瀬野外科胃腸科医院	根120-14	492-0720	木曜、土曜午後、日曜、祝日	外・胃・内・皮・小・形
伊藤診療所	復1450-23	491-1888	土曜午後、日曜、祝日	内・小
豊田脳神経外科	根76	491-0221	木曜午後、土曜午後、日曜、祝日	脳・外・整・内
ニュータウンクリニック	清水口3-25-1	491-8051	火曜、日曜午後、祝日	内・小
菊地医院	根1720-7	492-2121	木曜、日曜午後、祝日	内・小・呼・消・循・理
白井眼科クリニック	清水口3-25-2	491-1115	火曜午前、木曜、土曜午後、日曜、祝日	眼
森川産婦人科クリニック	大山口2-3-3	492-3511	木曜、日曜午後、祝日午後	産婦
桜台メディカルクリニック	桜台2-7-2	491-6668	木曜、日曜、祝日	内・小・皮・消・循
西白井クリニック	根1778-6	498-3333	木曜、土曜午後、日曜午後、祝日	内・小・消・外・肛
白井由井内科	堀込1-2-7B1Fビル2F	492-1115	木曜、土曜午後、日曜、祝日	内・小・理・漢方
晴クリニック皮膚科・泌尿器科	堀込1-2-7B1Fビル2F	498-2002	木曜、第3土曜午後、日曜、祝日	皮・泌
もりや内科呼吸器科クリニック	富士129-29	498-6622	水曜、土曜午後、日曜、祝日	内・呼・アレルギー
せきかわ整形外科	富士129-30	498-5005	水曜、日曜、祝日	整・リハ
とりうみこどもクリニック	富士129-31	498-7788	水曜、土曜午後、日曜、祝日	小児科
駅前ファミリアクリニック 西白井	清水口1-1-25	497-1237	火曜日、日曜 (月曜不定休)	小・内・皮・形・鼻
とりうみ小児科	堀込1-1-14	498-1112	水曜、土、日、祝日	小児科
白井聖仁会病院	池の上1-15-1	491-3111	日曜、祝日	内・外・耳・小・整・脳・皮・泌・形成
北総白井病院	根325-2-1	492-1001	土曜午後、日曜、祝日	内・外・内(診療は夜間のみ)
徳田クリニック	清水口1-1-25	492-8981	土曜、日曜、祝日	泌・外・内(診療は夜間のみ)
西白井駅前心療内科・内科診療所	根1710大出ビル3F	492-8887	月曜、火曜	心療内科・内

医院名等	住所	電話番号	休診日
斎藤歯科医院	復1465	492-0557	木曜、日曜、祝日
広瀬歯科医院	南山2-2-6	491-8338	金曜、日曜、祝日、木曜午前
富士デンタルクリニック	富士294-3	444-4845	木曜、日曜、祝日
西白井歯科医院	大山口2-3-5	491-0821	木曜、日曜、祝日
吉岡歯科クリニック	根1741-7	491-5010	木曜、日曜、祝日
白井歯科クリニック	神々廻1889-9	491-8841	木曜、日曜、祝日
セントラル歯科	清水口1-1-25B1Fビル1F	492-2966	水曜、日曜、祝日
高野台歯科	富士58-1	445-6765	木曜、日曜、祝日
富塚歯科医院	折立388-12	491-1500	木曜、日曜、祝日
鈴木歯科クリニック	富士137-76	443-3230	木曜、日曜、祝日
ライオン歯科	根1720-10	491-7181	木曜、祝日、日曜午後
あまり歯科医院	堀込1-1-11サニビル2F	492-2341	日曜、祝日
タマキ歯科医院	富士1-59	446-9900	木曜、日曜、祝日
オリオン歯科西白井クリニック	大松1-22-11	491-4618	
なつみ歯科クリニック	桜台2-7-1	498-0808	木曜、日曜、祝日
さくら歯科クリニック	清水口1-2-9	492-4618	木曜、日曜、祝日
あいだ歯科クリニック	西白井3-14-47	491-1637	日曜、祝日、木曜午後
ほんま歯科クリニック	堀込1-2-7B1Fビル2F	498-1182	木曜、祝日、第1・3・4・5日曜
ホワイト歯科クリニック	根149-9	492-5050	木曜、日曜、祝日
マルシ歯科	根1780	492-8211	木曜
ブラザ南山歯科	南山2-1-2-2	497-2481	水曜、祝日
けやき台鈴木歯科	けやき台1-2-2澤田ビル2F	497-4182	火曜、祝日
和奏(わかな)デンタルクリニック	根1709-3湯浅ビル1F	401-4618	火曜、祝日
しろいファミリー歯科	堀込1-1-1 1F	491-4912	月曜、祝日
ハーツデンタルクリニック	清水口1-1-14物産ビル2F	401-1161	水曜、日曜、祝日

～かかりつけ医はお持ちですか～
かかりつけ医とは、あなたの病歴や健康状態を把握し、日頃から健康に関する相談に応じてくれ、病状に応じて専門医等につなげてくれる存在です。
「近くで通いやすい」ということもかかりつけ医を選ぶポイントです。



■平成25年度 住民健(検)診 ※詳細は「広報しろい」4月1日号をご覧ください。

住民健(検)診は申込み制です。問診票がないと、受診できませんのでご注意ください。めざせ受診率



- 申込みが不要な場合 - - - 下記①・②の健(検)診は申込みの必要はありません
 - ①『平成23年度または平成24年度に受診した検診』、
 - ②『白井市国保特定健診』
- 申込み方法と申込み期間(申込み期間外に転入した人など、期間内に申込みできなかった人は、健康課までご相談ください。)

方法1 各センターでの申込み 4月1日(月)～4月14日(日)

下記のセンターに申込み用紙と回収箱を設置します。必要事項を記入の上、回収箱へ入れてください。
 ・保健福祉センター(市役所となり)・西白井複合センター
 ・富士センター ・桜台センター ・白井駅前センター
 ・公民センター ・白井コミュニティセンター

方法2 白井市HP「ちば電子申請サービス」での申込み 3月8日(金)～5月6日(月)

インターネットから申込みができます。詳細は白井市ホームページをご覧ください。【平成25年度住民健(検)診申込み】

申込みはパソコン・ケータイから!

白井市 検診 検索



- 受診の流れ(申込みした検診、または過去2ヶ年に受けた検診)
 - ①各検診が始まる10日前ごろに、問診票が郵送されます。
 - ②子宮頸がん検診・乳がん検診は、検診方法を選択します。集団は公民館などで受ける方法、個別は医療機関で受ける方法です。
 - ③検診を受診します。
 - ④検診を受診した1ヶ月後ごろに、検診結果が郵送されます。

●健(検)診の種類と日程

検診名	対象者 年齢はH26.3.31時点	検診方法 費用	検診会場と日程 (…土曜日、□…日曜日)							
			公民館	桜台	富士	西白井複合	保健福祉			
男女の検診	胃がん検診	40歳以上	集団	700円	5/23	5/24	6/4・5	5/28・29・30 6/6・7・8	5/22・27・31 6/1・3・10 11・12・13・16	(大腸がん検診受付のみ) 6/17・18
	大腸がん検診	40歳以上		300円						
	白井市国保特定健診	40歳以上の被保険者								
	後期高齢者健診	後期高齢医療被保険者								
	肺がん・結核検診	40歳以上	集団	無料	6/24	6/27 9/25	6/25 ・26 9/24	6/28・29 7/2・3 10/1・2・3・4	7/4・7・8・9・10・11 9/26・28・30 10/6・7・9・10・11	
	肝炎ウイルス検査 (検査したことがない人)	40歳以上								
歯周疾患検診	40・50・60・70歳	個別	500円	7月～11月(市内契約医療機関)						
女性の検診	子宮頸がん検診 (2年に1回)	20歳以上	集団	500円		7/16	7/17	7/18・19	7/21・22・23・24・25・8/3	(この会場は保育あり)
			個別	1,000円	7月～26年1月(契約医療機関)					
	乳がん検診 (2年に1回)	30歳代 (超音波検査)	個別		7月～26年1月(契約医療機関)					
		40歳以上 (マブ77検査)	集団	1,000円		8/2	7/26	8/6・7	7/25・29・31・8/1・3・4・8・9	
		個別		7月～26年1月(契約医療機関)						

健(検)診Q&A 受け方は?会場はどこ?ご不明なことは気軽にご相談ください

- Q 土日健(検)診を受けられますか? → A 全ての検診に土日の日程があります(上の表の□と口の付いた日程です)
- Q 子どもの保育はありますか? → A 子宮頸がん検診には保育があります
子宮頸がん検診の集団検診(保健福祉センター)では、お子さんの保育を行います。子育て仲間同士、一緒にどうぞ。
- Q 乳がん検診と子宮頸がん検診は同時に受けられますか? → A 同時に受けられます
個別検診で、同時に受けられる医療機関があります。また、40歳以上の方は、集団検診(保健福祉センター)で同時実施の日程があります(上の表の7/25と8/3です)

白井市国保特定健診 NEW 腎臓病を予防するため、血液検査項目が追加になります

白井市国保特定健診は、生活習慣病予防を目的として実施しています。高血圧、糖尿病などの生活習慣病は、自覚症状がほとんどありません。毎年健診を受けることで、検査値の変化から自分の体の状態を確認し、日ごろの生活習慣を見直すきっかけにしませんか。今年度から新たに腎機能検査(血清クレアチニンなど)も加わります。

白井市国民健康保険以外の人は、医療保険者(健康保険証を交付しているところ)にお問い合わせください。

肝炎ウイルス検査 B型肝炎・C型肝炎の検査を受けたことがない人は、ぜひお申込みください

肝炎ウイルスは主に輸血などの血液を介して感染し、自覚症状がないまま肝硬変や肝がんに行進することがあります。

「在宅寝たきり高齢者等訪問歯科診療事業」は、平成25年3月31日で終了します。歯の治療を受けたいけれど、寝たきり等で歯科診療所に通院できない人は、かかりつけ歯科医にご相談ください。かかりつけ歯科医がいない人は、健康課までご相談ください。

■健康づくり(詳細は「広報しろい」でお知らせします)

●健康相談

皆さんの健康に関する相談をお受けします。血圧・腹囲・体脂肪率が測定できます。保健福祉センターのみ、乳幼児の身体計測と栄養士による栄養相談を行っています。西白井複合センターと富士センターではそれぞれの地区社会福祉協議会の催しものと同時に開催しています。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
保健福祉センター	22日	29日	24日	18日	19日	24日	31日	25日	16日	20日	27日	13日
西白井複合センター	17日	15日	19日	17日	21日	11日	16日	20日	18日	15日	19日	19日
富士センター	5日	10日	7日	5日	2日	6日	4日	1日	6日	10日	7日	5日
開催時間: 保健・複合 10:00～11:30 富士 11:00～12:30 (※予約不要です。直接会場においでください。)												

※市役所の開庁時間内は、健康課の窓口や電話で健康相談をお受けします。担当: 保健師、管理栄養士、歯科衛生士

●健診結果相談会 (※要予約)

「健診結果がどのくらいで医者に行けばいい?」「健診結果を生活の中でどう活かしたらいい?」などのご相談をお受けします。内容は保健師と栄養士による個別相談です。

	白井駅前	西白井複合	保健福祉	桜台	詳細を掲載する広報
8月	23日(金)	20日(火)	26日(月)	—	8/1号
11月	—	26日(火)	27日(水)	21日(木)	11/1号

●丈夫な骨づくりミニセミナー(超音波骨密度測定)(※要予約)

骨密度測定の結果をもとに、身近に取り入れられる食事や運動など骨粗しょう症を予防する生活習慣のヒントをお伝えします。これまで骨密度を一度も測定したことのない人は、この機会をぜひご利用ください。

※対象は、20歳以上の女性です。骨粗しょう症治療中の人はご遠慮ください。

※骨密度は急に変化しないため5年毎の測定がおすすめです。

	西白井複合	保健福祉	駅前	詳細を掲載する広報
10月	24日(木)	27日(日)	30日(水)	10/1号
3月	6日(木)	3日(月)	—	2/15号

☆子宮頸がん検診の集団会場では超音波骨密度測定と健康相談を行います。子宮頸がん検診を受診する方はぜひご利用ください。

●その他の教室など

健康づくりに関して学ぶ講座や栄養士による調理実習、医師による講演会などを開催し、市民の皆さんの健康づくりを支援しています。詳しくはホームページや毎月の広報をご覧ください。また、地域へ出向き出前健康教育も行なっていますので、詳しくはお問い合わせください。

保健福祉センター1階の健康情報広場では、月ごとにテーマを決め、健康に関する情報を掲示しています。また、血圧・体重・身長などを測れるコーナーも設けてありますので、日々の健康づくりにご活用ください。



中学校区毎の担当保健師が、地域の皆さんの健康づくりのために家庭訪問や電話による受診勧奨などの活動をしています。健康に関する気になることなどを気軽にお声かけください。

■休日夜間の急病・救急診療について

- ①休日や夜間の急病・救急病院については、印西地区消防組合消防本部(☎0476-46-9981)へ、お問い合わせください。
- ②『ちば救急医療ネット』で医療機関の情報が検索できます。[市のホームページからもアクセスできます]
- ③小児の休日夜間診療所の情報は、母子手帳交付時にお渡しする「赤ちゃん医療案内手帳」にも掲載しています。

◎こども急病電話相談 毎日夜間 午後7時～午後10時 【電話番号】(局番なし) #8000

◎印旛市郡小児初期急病診療所 (☎043-485-3355・診療時間内) 注:市外局番043を間違わずに!!

住所: 佐倉市江原台2-27 (佐倉市健康管理センター内)

【診療時間】

月～土曜日: 午後7時～翌日午前6時

日曜・祝日・年末年始(12月29日～1月3日): 午前9時～午後5時および午後7時～翌日午前6時

※日曜日・祝日・年末年始に行う屋間の部の受付時間は午後4時45分までになります。

白井市役所健康課(保健福祉センター内) ☎270-1492 白井市復1123

【TEL】047-497-3495・3494 【FAX】047-492-3033

【ホムページ】http://city.shiroi.chiba.jp/ 【E-mail】kenkou@city.shiroi.chiba.jp