

# 平成26年度白井市健康カレンダー

## ■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。妊娠がわかったら、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お渡しする『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、定期的に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	<b>妊娠・出産編</b> ：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。 <b>予約制</b>	妊婦さんとママの交流タイムがあるため、同日開催です。 ① 4月10日 ② 6月4日 ③ 8月6日 ④ 10月1日 ⑤ 12月3日 ⑥ 2月20日
ベビーサロン いっぱいほ	おむね生後6か月までの乳児とその家族	親子の触れ合い遊びの紹介など。気軽にしゃべりしてママ友づくり。 ※予約不要です。直接、会場にお越しください。	※ベビーサロン『いっぱいほ』は10:30~12:00
マタニティコンサート+α	妊婦とその家族	<b>リラックス編</b> ：医師のお話の後、プラネタリウムでリラックスタイム。 <b>予約制</b>	① 6月25日 ② 9月26日 ③ 12月18日 ④ 2月4日
プレバママスクール	妊婦とその家族	<b>出産・育児編</b> ：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。 <b>予約制</b>	① 5月18日 ② 7月13日 ③ 9月7日 ④ 11月9日 ⑤ 1月18日 ⑥ 3月15日

## ■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 回数が異なる	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(注5)	中学1年生～高校1年生の女子
四種混合(注1)		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。	
三種混合(注2)	3か月～7歳6か月未満	注2 四種混合で接種済の人は受ける必要はありません。	
不活化ポリオ(注2)		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)	
MR1期	1歳	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。	
MR2期	年長児	注5 現在積極的接種勧奨は見合わせています。新しい情報が入り次第随時お知らせします。	
日本脳炎(注3)	3歳～7歳6か月未満		

## ■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。
- 26年9月30日時点で65歳以上の人には、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人および10月以降に65歳になる人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人は、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  
 【ホームページ】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	18日 H25.11生	16日 H25.12生	20日 H26.1生	8日 H26.2生	7日 H26.3生	12日 H26.4生	23日 H26.5生	12日 H26.6生	12日 H26.7生	16日 H26.8生	13日 H26.9生	13日 H26.10生
	13:15 ～13:45	22日 H25.11生	27日 H25.12生	24日 H26.1生	25日 H26.2生	26日 H26.3生	24日 H26.4生	31日 H26.5生	21日 H26.6生	16日 H26.7生	27日 H26.8生	24日 H26.9生	19日 H26.10生
かみかみ教室 (9か月児へは個人通知)	9:45 ～10:00	23日 H25.6生	28日 H25.7生	25日 H25.8生	30日 H25.9生	27日 H25.10生	16日 H25.11生	29日 H25.12生	26日 H26.1生	10日 H26.2生	28日 H26.3生	25日 H26.4生	11日 H26.5生
1歳6か月児健康診査 (1歳6か月児へは個人通知)	13:15 ～13:45	15日 25日 H24.9生	20日 30日 H24.10生	17日 27日 H24.11生	18日 22日 H24.12生	19日 29日 H25.1生	9日 19日 H25.2生	24日 28日 H25.3生	18日 28日 H25.4生	9日 19日 H25.5生	20日 30日 H25.6生	17日 27日 H25.7生	10日 20日 H25.8生
		16日 H23.10生	21日 H23.11生	18日 H23.12生	16日 H24.1生	20日 H24.2生	17日 H24.3生	22日 H24.4生	19日 H24.5生	17日 H24.6生	21日 H24.7生	18日 H24.8生	18日 H24.9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	8日 11日 H22.10生	9日 13日 H22.11生	3日 6日 H22.12生	1日 4日 H23.1生	1日 5日 H23.2生	2日 5日 H23.3生	3日 21日 H23.4生	7日 11日 H23.5生	2日 5日 H23.6生	9日 13日 H23.7生	3日 6日 H23.8生	3日 6日 H23.9生
		3歳児健康診査 (3歳6か月児へは個人通知)											

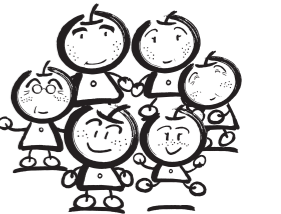
**乳児健康診査** (3～6か月児、9～11か月児) 母子手帳交付時や転入の際にお渡しする『乳児健康診査受診票』を使って、千葉県内の医療機関で、2回健康診査が受けられます。受診する医療機関に予めご確認の上、お受けください。

## 【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
桜谷メディカルクリニック	桜谷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1-2-7白井ビル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1-2-7白井ビル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	内呼・消・糖・透・外・消・乳・腫・婦科・小・整・眼・皮・泌・小・ハ・放射線
北総白井病院	根325-2-1	492-1001	土曜午後、日曜、祝日	内・外・耳・小・整・脳・皮・泌・形成
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1-1-25白井ビル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	桜谷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1-2-7白井ビル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
マルジン歯科	根1780	492-8211	木曜
フラザ南山歯科	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	祝日
ハーツデンタルクリニック	清水口1-1-14物ト商店街2F	401-1161	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26年度 住民健(検)診 住民健(検)診は申込み制です。

※詳細は「広報しろい」4月1日号をご覧ください。

- 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24年度または平成25年度に受診した検診』
- ②『白井市国保特定健診』

めざせ！  
受診率50%



### 方法1 各センターでの申込み 4月1日(火)～4月13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14日(金)～5月6日(火)

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。⇒「白井市 検診」で検索。



### ●申込みに関する注意事項

- ◇治療中の病気や、医療機関で定期的に検査をしている病気に関する検診の申込みはご遠慮ください。また、自覚症状がある人は医療機関への受診をお願いします。
- ◇申込み期間を過ぎて転入された人や、期間内に申込みができなかった人は、健康課までご相談ください。

### ●健(検)診の種類と日程

検診名	対象者 年齢はH27.3.31時点	検診方法		検診会場と日程 ※ (…土曜日、□…日曜日)					
		費用	公民館	桜台	富士	西白井複合	保健福祉センター		
男女の検診	胃がん検診	40歳以上	集団 700円	5/21	5/22	5/28・29	5/30・31 6/3・4・5・6	5/23・24・26 6/9・10・11・12・13・15・16	(大腸がん検診受付のみ) 9/7・8・9・10
	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	6/25	6/24 10/1	6/26 ・27 9/24	7/1・2・3・4・6・8 11/11・12	6/29・30・7/9・11 9/25・26・28・29・30・10/2・5・6・7・8	
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		7/22	7/23	7/24・25	7/27・28・29・11/4・5・8 【この会場は保育あり】	
			個別 1,000円	7月～27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 1,000円						
	40歳以上(マンモグラフィ検査)	集団 1,000円		10/29	10/30	11/6・7	7/27・28・29・11/4・5・8		
		個別	7月～27年1月(契約医療機関)						

※西白井複合センターの改修工事が予定されており、健(検)診によっては、昨年と比べ開催時期が一部変更となっているものがありますので、ご注意ください。

### 健(検)診Q&A

- Q: 申し込んだのに問診票が届きません⇒A: 対象年齢以外の検診や、2年に1回の検診を昨年度受けている場合は対象外ですので、それらの検診にお申込みいただいた場合、問診票は届きません。
- Q: 子どもの保育はありますか?⇒A: 保健福祉センターでの子宮頸がん検診には保育があります。
- 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。個別検診は同時に受けられる医療機関があります。また、40歳以上の人は、集団検診の保健福祉センター会場の午後も同時実施となります。(上記日程表の7/27、7/28、7/29、11/4、11/5、11/8の午後のみ)

### 白井市国保特定健診 生活習慣病予防のために、毎年、健診を受けましょう。

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。  
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

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進行することがあります。市での検査以外に、最寄りの健康福祉センター(保健所)や、県が委託した医療機関でも無料で検査が受けられます。詳細は【印旛健康福祉センター疾病対策課 043-483-1135】または【千葉県庁健康福祉部疾病対策課 043-223-2691】へお問い合わせください。

## ■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。保健福祉センターでは、大人とあわせて乳幼児の身体計測と栄養士による栄養相談も行っています。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	14日	14日	19日	2日	4日	3日	24日	14日	1日	14日	4日	4日
西白井複合センター	16日	21日	18日	16日	20日	17日 ※1:会場未定	15日	19日	17日	21日	18日	18日
富士センター	4日	9日	6日	4日	1日	5日	3日	7日	5日	9日	6日	6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。)

- ※1: 部分は西白井複合センターの改修工事が予定されており、会場が異なりますのでお問い合わせください。
- ※2: 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、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。

	保健福祉センター	西白井複合センター	詳細を掲載する広報
8月	25日(月)	29日(金)	8/1号
12月	4日(木)	19日(金)	11/15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年毎の測定がおススメです。

	白井駅前	西白井複合	保健福祉	詳細を掲載する広報
8月	5日(火)	6日(水)	9日(土)	7/15号
11月	11日(火)	14日(金)	15日(土)	10/15号

☆子宮頸がん検診の集団会場にて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人はぜひご利用ください。

### ●その他の教室など

健康づくりに関する教室や講演会、栄養士による調理実習などを開催し、市民の皆さんの健康づくりを支援しています。また、地域へ出向き出前健康教育も行なっています。詳しくは市のホームページや毎月の広報をご覧ください。

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。



地区担当保健師が、家庭訪問や電話により健康相談を受けます。皆さんの健康づくりを支援するため様々な活動をしています。気になることがありましたら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 休日夜間 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!!
- 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・年末年始に行う昼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  
【ホームページ】http://city.shiroi.chiba.jp/ 【E-mail】kenkou@city.shiroi.chiba.jp