



# 平成31(2019)年度 酒々井町 健康づくりカレンダー



|                |                                       | 場所   | 4月  | 5月                             | 6月  | 7月                             | 8月                          | 9月   | 10月   | 11月  | 12月   | 1月   | 2月  | 3月   | 備考   |   |
|----------------|---------------------------------------|--|---|--------------------------------|---|--------------------------------|-----------------------------|--|---|--|---|--|---|--|--|---|
| 健康増進           | 女性特有がん検診<br>乳がん<br>子宮頸がん              | 保健センター<br>ほか   | <b>集団検診申込期限:</b><br>5月31日(金)まで<br>※乳がん検診を昨年度受けた方は申込不要です。<br>※子宮頸がん検診は平成29年度に受診しており、今年奇数歳になる方は、申込不要です。 |                                | <b>【集団検診】</b><br><b>乳がん(エコー):</b><br>6/27(木), 7/3(水), 7/19(金)<br><b>乳がん(マンモグラフィ):</b><br>6/26(水)~28(金), 7/3(水), 7/24(水)<br><b>子宮頸がん:</b><br>6/18(火), 6/28(金), 7/24(水) |                                |                             | <b>【個別検診】</b><br>委託医療機関で実施<br>申込・実施時期:9月~12月<br><br>※今年度から個別検診も選べるようになりました。<br>個別又は集団検診のどちらかでお受けください。<br>※昨年度受診の有無に関わらず、申込が必要です。 |   |  |   |  | ◎がん検診(集団)の申込は年間を通じて受付しています。<br>今年度の検診を希望される方は期限までにお申込ください。<br>◎申込方法:電話・ハガキ・FAX又は保健センター窓口で、住所・氏名・生年月日・検診名・電話番号をお知らせください。 |  |  | 対象:<br>乳がん検診<br>エコー:30歳代、40歳代偶数歳<br>マンモグラフィ:40歳代奇数歳、50歳以上<br>子宮頸がん検診:20歳以上奇数歳<br>※子宮頸がん検診は2年に1回受診しましょう<br><br>検診費用(乳がん検診、子宮頸がん検診共通):<br>集団検診1,000円 個別検診2,000円 |
|                | がん検診<br>(集団)<br>胃がん<br>大腸がん<br>結核・肺がん | 保健センター<br>ほか   | <b>申込期限:9月27日(金)まで</b><br>※昨年度受けた方は、申込不要です。   |                                |   |                                |                             |  | 8(火)~12(土)<br>15(火)~21(月)                                 |  | 対象:40歳以上<br>検診費用:胃がん検診(1,000円)<br>大腸がん検診(300円)<br>結核・肺がん検診(300円)<br>受付時間:8:30~11:00 |  |   |  |  |   |
|                | (個別)<br>大腸がん                          | 三師会会員<br>医療機関  |   |                                |   |                                |                             |  | <b>申込・実施時期:9月~12月</b><br>※個別又は集団検診のどちらかでお受けください。          |  |   |  |   |  |  | 対象:40歳以上 検診費用:700円<br>裏面▲印の医療機関へお申込みください。   |
|                | 骨粗しょう症<br>予防検診                        | 保健センター   |   |                                |   |                                |                             |  | <b>対象の方に、個別でお知らせを送付します。(10月末)</b>                         |  |   | 3日(火)<br>4日(水)   |   |  |  | 対象:30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性<br>検診費用:500円  |
|                | 特定健康<br>診査                            | 保健センター<br>ほか   | 6(木)~17(月)<br>※9(日), 15(土)を除く   |                                |   |                                |                             |  | <b>対象の方に、個別でお知らせを送付します。(5月)</b><br><b>全ての地区を6月に実施します。</b> |  |   |  |   |  |  | 対象:40歳以上(国保) 検診費用:無料<br>担当:健康福祉課国保年金班   |
|                | 肝炎ウイルス<br>検診                          | <b>対象の方に、個別で受診票を送付します。</b><br>※国民健康保険(国保)の方は、特定健康診査と同時に実施します。                  |   |                                |   |                                |                             | <b>実施時期:9月~12月</b>   |   |  |   | 対象:40・45・50・55歳<br>(1度も検診を受けたことのない方)<br>検診費用:無料          |   |  |  |   |
|                | 献血                                    | 役場   | 17日(月)  |                                |   | 17日(木)                         |                             |  | 27日(木)  |  |   | 受付時間:13:30~16:00<br>献血にご協力ください!                          |   |  |  |   |
| ヘルシー<br>ウォーキング | 保健センター<br>集合                          | 15日(月)<br>〈浄泉寺〉<br>(伊篠)  | 20日(月)<br>〈正福院〉<br>(尾上)   | 24日(月)<br>〈宝珠院〉<br>(大佐倉)       | <b>健康推進員と一緒に<br/>歩きましょう!</b>  |                                |                             | 28日(月)<br>〈愛宕神社〉<br>(本佐倉)  | 18日(月)<br>〈菊賀神社〉<br>(上岩橋)                                 | 16日(月)<br>〈六所神社〉<br>(墨)                            | 20日(月)<br>〈住吉神社〉<br>(尾上)  | 17日(月)<br>〈白幡神社〉<br>(伊篠)                                 | 16日(月)<br>〈本佐倉城跡〉<br>(本佐倉)  | 9:00~ 受付・健康チェック(血圧測定)<br>9:20~ 準備体操<br>9:30~11:30 ウォーキング(雨天中止) |  |   |
| 健康相談           | 保健センター                                | 毎週月曜日(祝日、がん検診のある日を除く)9:30~11:00 ◎内容:血圧測定、尿検査、身体測定(乳幼児・成人)、生活習慣病や子育てに関する相談、歯科相談 |   |                                |   |                                |                             |  |   |  |   |  |   |  | 保健センターへ直接お越しください。  |   |
| 歯科保健           | ママ・パパ<br>歯科検診                         | 三師会会員<br>歯科医院  | <b>実施時期:通年</b> 対象の方には、母子健康手帳交付時に受診票を配布します。 ※出産予定日の前の月までにお受けください。                                      |                                |   |                                |                             |  |   |  |   |  |   |  |  | 対象:妊婦とその配偶者 検診費用:無料<br>裏面★印の歯科医院へお申込みください。  |
|                | 成人歯科<br>検診                            |  | <b>実施時期:6月~12月</b>  |                                |   |                                |                             |  |   |  |   |  |   |  |  | 対象:40歳以上 検診費用:無料<br>裏面★印の歯科医院へお申込みください。   |
|                | 後期高齢者<br>歯科口腔健康診査                     | 千葉県協力<br>歯科医院  |   |                                |   |                                |                             |  | <b>実施時期:6月~12月</b>  |  |   | 対象:昭和18年4月2日~昭和19年4月1日生まれの方<br>※対象の方に個別でお知らせを送付します。(5月末) |   |  | 検診費用:無料<br>担当:健康福祉課国保年金班、保健センター  |   |
| 母子保健           | マタニティ・<br>ママパクラス                      | 保健センター<br>ほか   |   |                                | ①2日(火)<br>②12日(金)<br>③17日(水)<br>④31日(水)   |                                | ⑤3日(土)                      |  |   | ①6日(水)<br>②11日(月)<br>③21日(木)<br>④27日(水)<br>⑤30日(土) |   |  |   | ①3日(月)<br>②10日(月)<br>③18日(火)<br>④20日(木)<br>⑤29日(土)             | ①~③9:30~12:00<br>④9:30~10:30<br>⑤12:30~15:30(受付:12:00~12:30)<br>※④は「酒々井町子育て支援センター あいあい」で実施 |   |
|                | 乳児<br>相談                              | 4か月児   | 8日(月)<br>H30.11月生   | 13日(月)<br>H30.12月生             | 3日(月)<br>H31.1月生  | 4日(木)<br>H31.2月生               | 6日(火)<br>H31.3月生            | 11日(水)<br>H31.4月生  | 2日(水)<br>H31.5月生  | 7日(木)<br>H31.6月生                                   | 10日(火)<br>H31.7月生   | 9日(木)<br>H31.8月生   | 7日(金)<br>H31.9月生  | 4日(水)<br>H31.10月生  | 受付時間 13:30~14:30   |   |
|                |                                       | 10か月児  | 8日(月)<br>H30.5月生  | 13日(月)<br>H30.6月生              | 3日(月)<br>H30.7月生  | 4日(木)<br>H30.8月生               | 6日(火)<br>H30.9月生            | 11日(水)<br>H30.10月生   | 2日(水)<br>H30.11月生   | 7日(木)<br>H30.12月生                                  | 10日(火)<br>H31.1月生   | 9日(木)<br>H31.2月生   | 7日(金)<br>H31.3月生  | 4日(水)<br>H31.4月生   | 受付時間 10:00~11:00   |   |
|                | 1歳6か月児<br>健康診査                        | 保健センター<br>ほか   | 15日(月)<br>H29. 8月<br>9月生  | 21日(金)<br>H29. 10月<br>11月生     |   | 20日(火)<br>H29. 12月<br>H30. 1月生 |                             | 30日(水)<br>H30. 2月<br>3月生   |   | 12日(木)<br>H30. 4月<br>5月生                           |   | 12日(水)<br>H30. 6月<br>7月生                                 |   | 受付時間 12:45~13:15   |  |   |
|                | 2歳児歯科<br>健康診査                         |  | 20日(月)<br>H28. 7月<br>8月,9月生   |                                | 28日(水)<br>H28. 10月<br>11月,12月生  |                                | 20日(水)<br>H29. 1月<br>2月,3月生 |  | 19日(水)<br>H29. 4月<br>5月,6月生                               |  | 受付時間 13:00~13:30  |  |   |  |  |   |
| 3歳児<br>健康診査    |                                       | 27日(月)<br>H27. 10月<br>11月生   |   | 11日(木)<br>H27. 12月<br>H28. 1月生 |   | 30日(月)<br>H28. 2月<br>3月生       |                             | 13日(水)<br>H28. 4月<br>5月生   |   | 28日(火)<br>H28. 6月<br>7月生                           |   | 24日(火)<br>H28. 8月<br>9月生                                 |   | 受付時間 12:45~13:15   |  |   |

※日程等をやむを得ず変更する場合があります。広報等でご確認ください。

【問い合わせ】保健センター TEL 043(496)0090 FAX 043(496)8453

裏面もご覧ください⇒

## 町内医療機関等

| 医療機関名           | 住所／電話                            | 診療科目                                       | 診療時間  | 休診日                              |
|-----------------|----------------------------------|--|---|----------------------------------|
| ★ まえだ医院 ● ▲     | 東酒々井1-1-77<br>496-3610           | 内科・消化器科・糖尿<br>病科・アレルギー<br>科・健康診断・人間<br>ドック | 8:30~12:30、14:30~17:30<br>(受付 終了時刻の30分前まで)  | 日、祝、<br>および水・土の午後                |
| ★ しすい眼科医院       | 中央台2-18-18<br>496-7175           | 眼 科  | 8:30~12:30、15:00~18:00<br>(受付 8:00~12:00、12:00~18:00)<br>水)13:00~17:00<br>(受付 12:00~17:00)<br>土)9:30~12:30、13:00~17:00<br>(受付 8:00~17:00) | 日、木、祝<br>および水の午前                 |
| ★ 野本耳鼻咽喉科医院     | 中央台2-20-11<br>496-1187           | 耳鼻咽喉科                                      | 9:30~12:30、15:00~18:00<br>土)9:30~12:00、14:00~16:00<br>(受付 各診療時間30分前から)  | 日、水、祝、<br>および金の午後                |
| ★ 林内科小児科医院 ●▲   | 東酒々井3-3-63<br>496-3170           | 内科・小児科                                     | 9:00~12:00、15:00~17:00<br>(受付 終了時刻の15分前まで)  | 日、火、木、土、祝                        |
| ★ 森のクリニック ●▲    | 中央台2-19-19<br>496-6770           | 内科・小児科                                     | 9:00~12:00、15:00~18:00<br>(受付 終了時刻の15分前まで)  | 日、土、祝<br>および火、木の午後               |
| ★ しすい皮膚科        | 東酒々井1-1-121<br>496-4112          | 皮膚科・形成外科                                   | 9:00~12:00、15:00~18:00<br>(受付 8:00~12:00、14:30~18:00<br>火の午後は手術 ※初診は17:00まで)  | 日、木、祝<br>および火・土の午後               |
| ★ しすい整形クリニック ●▲ | 中央台2-1-6<br>酒々井西駅前ビル<br>481-6611 | 整形外科・リハビリ<br>テーション科・リウマチ<br>科・内科           | 9:00~12:00、15:00~18:00<br>土)9:00~12:00<br>(新患受付 終了時刻の30分前まで)  | 日、祝<br>および土の午後                   |
| ★ 梅村歯科医院        | 中央台2-16-6<br>496-7774            | 歯 科  | 8:30~12:00、14:00~18:30<br>(受付 終了時刻の30分前まで)  | 日、木、祝                            |
| ★ 宮野歯科医院        | 下岩橋226<br>0476-26-1188           | 歯科・小児歯科<br>歯科口腔外科                          | 9:00~12:00、15:00~18:30<br>(受付 終了時刻の30分前まで)<br>土)8:30~13:00(受付 12:00まで)  | 日、木、祝<br>および土の午後                 |
| ★ アップル歯科クリニック   | 中央台1-6-8<br>496-9611             | 歯科・小児歯科<br>歯科口腔外科<br>矯正                    | 月・火・金)8:30~12:30、14:00~19:30<br>水・土)8:30~12:30、14:00~18:00  | 日、木、祝<br>ただし祝日がある週の<br>木曜日は診察を行う |
| ★ ひら歯科医院        | 東酒々井1-1-75<br>浅香ビル2階<br>481-7707 | 歯科・小児歯科                                    | 9:00~13:00、14:00~18:30<br>土)9:00~13:00、14:00~18:00<br>(受付 終了時刻の30分前まで)  | 日、木、祝                            |
| ★ すばる歯科医院       | 東酒々井1-1-397<br>497-0648          | 歯科・小児歯科                                    | 9:00~13:00、14:00~19:00  | 木、祝<br>および日の午後                   |
| ★ しすい駅前歯科医院     | 東酒々井1-1-12<br>496-4123           | 歯科・小児歯科<br>歯科口腔外科                          | 9:30~12:30、15:00~17:30  | 火、木、祝<br>および土・日不定期の<br>ため要問合せ    |
| ★ 酒々井東デンタルクリニック | 東酒々井1-1-47<br>481-6830           | 歯科・小児歯科                                    | 9:00~13:00、14:30~19:00<br>土)9:00~13:00、14:30~17:00  | 日、月、祝                            |
| ★ ひまわり薬局        | 東酒々井1-1-73<br>496-9705           | 薬 局<br>(保険調剤・<br>一般医薬品販売)                  | 9:30~19:30<br>木・土)9:30~18:30  | 日、祝                              |
| ★ セ 夕 薬 局       | 中央台1-9-5<br>496-5859             | 薬 局<br>(保険調剤・<br>一般医薬品販売)                  | 9:00~19:00  | 日、木(第2・3)、祝                      |
| おがた歯科医院         | 中央台2-19-17<br>496-8450           | 歯科・小児歯科<br>歯科口腔外科                          | 9:15~13:00、14:30~18:30<br>(受付 9:00~18:30)   | 日、木、祝                            |
| あい歯科・小児歯科       | 上岩橋67-1<br>496-0007              | 歯科・小児歯科<br>歯科口腔外科<br>矯正                    | 9:30~13:00、14:00~18:00<br>土)9:30~13:00、14:00~16:30<br>(受付 終了時刻の30分前まで<br>※初診は1時間前まで)  | 日、月、祝                            |
| ふじき野パーク歯科       | ふじき野2-1-9<br>497-1855            | 歯科・矯正<br>小児歯科                              | 9:30~12:30、14:00~18:00  | 日、祝、<br>および水・土の午後                |
| みやもと歯科          | 尾上59-1<br>481-8020               | 歯科・小児歯科<br>歯科口腔外科<br>矯正                    | 9:00~13:00、15:00~20:00<br>(受付 終了時刻の30分前まで)  | 火、祝<br>および月・日の午後                 |

★:酒々井町三師会会員

●:予防接種実施機関

▲:大腸がん検診(個別)実施機関

# 救急診療所

※ゴールデンウィーク(4月27日(土)～5月6日(月)の10連休)も下記のとおりとなります。

※まずは、お電話してください。受診する際は保険証を持参してください。

| 成田市急病診療所   |        | 診療科目   | 診療日                  | 受付時間 |
|--|--------|--|----------------------|------|
| 成田市保健福祉館敷地内<br>成田市赤坂1-3-1<br>電話:0476-27-1116                         | 内科・小児科 | 毎日   | 午後7時～午後10時45分まで      |      |
|  |        | 日曜・祝日<br>8月13日～8月15日<br>12月29日～1月3日          | 午前10時～午後4時45分まで      |      |
|  | 外科     | 日曜・祝日<br>8月13日～8月15日<br>12月29日～1月3日          | 午前10時～午後4時45分まで      |      |
|  | 歯科     | 祝日(日曜を除く)・振替休日<br>8月13日～8月15日<br>12月29日～1月3日 | 午前10時～午後4時45分まで      |      |
| 小児初期急病診療所  |        | 診療科目   | 診療日                  | 受付時間 |
| 佐倉市健康管理センター内<br>佐倉市江原台2-27<br>電話:043-485-3355<br>0歳～15歳までのお子さんを診察します | 小児科    | 毎日   | 午後7時～<br>翌日午前5時45分まで |      |
|  |        | 日曜・祝日<br>12月29日～1月3日                         | 午前9時～午後4時45分まで       |      |

## 【予防接種一覧表】

## 対象年齢の方はお早めに接種を受けましょう！

| 予防接種の種類                             | 標準的な接種年齢(月齢)  | 接種を受けられる対象年齢                                 |               |
|-------------------------------------|---|--|---------------|
| B型肝炎                                | 生後2か月から9か月  | 1歳未満   |               |
| ヒブ(インフルエンザ菌b型)<br>小児用肺炎球菌           | 接種開始が、生後2か月から7か月になる前まで  | 生後2か月～5歳未満                                   |               |
| 百日せきジフテリア破傷風ポリオ混合<br>百日せきジフテリア破傷風混合 | 生後3か月から12か月   | 生後3か月～7歳6か月未満                                |               |
| 不活化ポリオワクチン                          | ポリオワクチンを未接種の7歳6か月までの児   |  |               |
| BCG(結核)                             | 生後5か月から8か月  | 1歳未満   |               |
| 麻しん風しん混合                            | 第1期   | 生後12か月から24か月になる前まで                           |               |
|                                     | 第2期   | 小学校就学前の1年間(4月1日～3月31日)                       |               |
|                                     | 第5期   | 昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生の男性のうち、抗体価の低い方(※要抗体検査実施) |               |
| 水痘                                  | 初回:生後12か月～15か月 追加:初回から6か月～12か月後   | 生後12か月～36か月未満                                |               |
| 日本脳炎                                | 第1期   | 初回:3歳 追加:4歳                                  | 生後6か月～7歳6か月未満 |
|                                     | 第2期   | 小学4年生(第1期を終了している児)                           | 9歳以上13歳未満     |
|                                     | 特例  | 平成19年4月1日以前生まれで20歳未満までの方                     |               |
| 子宮頸がん(ヒトパピローマウイルス感染症)               | 中学1年生の女性  | 小学6年生から<br>高校1年生の女性                          |               |
| 高齢者インフルエンザ ※自己負担金1,000円             | 65歳以上の方。毎年、10月から12月までの間に1回  |  |               |
| 高齢者肺炎球菌 ※自己負担金 3,500円               | 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上(平成32年3月末時点)<br>平成32(2020)年3月31日までに1回 |  |               |

・予防接種を行う医療機関及び医師:千葉県内定期予防接種相互乗り入れ事業協力医療機関及び医師(名簿は保健センターに配置)  
町内接種実施医療機関は、右表「町内医療機関等」の●印の医療機関です。  
(医療機関により、接種できる予防接種の種類が異なります。)

・予防接種実施場所:千葉県内定期予防接種相互乗り入れ事業協力医療機関

・予防接種を受けるに当たって注意すべき事項

- ア 接種後は、接種部位を清潔に保ち、接種当日は過激な運動を避けるよう注意すること。
- イ 予防接種当日の入浴は差し支えない。
- ウ 不活化ワクチン接種後1週間、生ワクチン接種後4週間は副反応の出現に注意すること。
- エ 接種後、接種部位の異常反応や体調変化を訴える場合は、速やかに医師の診察を受けること。
- オ 被接種者は、エの場合において、医師の診察を受けたときは、速やかに保健センターに連絡すること。

・予防接種を行う期間:平成31年4月1日から平成32(2020)年3月31日まで



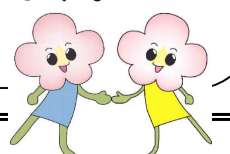
### みんなで しすいハート体操を行いましょう！

誰でも簡単にでき、体も心も元気になる体操です。みんなで体操し、健康寿命を延ばしましょう。保健センターで行う体操教室の他、皆さんが活動しているサークルやグループにも教室を「出前」しますので、ぜひお申込ください。



### みんなで楽しく食育！

♪毎月19日は食育の日♪♪家族そろって食事をしましょう♪食育教室を開催します。詳細は、広報や健康推進員からのチラシ等でお知らせします。ぜひ、ご参加ください！  
ヘルシーウォーキング開催日(9時～9時20分)に健康推進員による汁物(みそ汁、すまし汁、スープ等)の塩分測定を行っています。30cc程度お持ちください。



健康づくりに関する教室や検診の情報は  
広報、回覧、ツイッター(アカウント名:酒々井町 保健センター ID:@s\_town\_kenkou)等でお知らせします。