

精神障害に関する出張相談

東金市にある地域生活支援センター「ゆりの木」では、精神に障害をお持ちの方やそのご家族への相談支援事業を行っています。生活上お困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。

とき 1月20日(水)、2月17日(水)

3月17日(水) 午後2時～4時

ところ 健康づくりセンター「プラム」

その他 相談無料、要予約

◆問い合わせ

地域生活支援センター「ゆりの木」

☎0475(50)4545

福祉課障害福祉班 ☎(84)1257

障害者差別に関する相談窓口

千葉県では、障害者差別に関する様々な相談に応じています。

受付時間 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時

相談窓口 山武健康福祉センター内

専用電話 ☎0475(54)3556

◆問い合わせ

千葉県健康福祉部障害福祉課

☎043-223-2935

FAX 043-222-4133

E-mail: sjourei@mb.pref.chiba.lg.jp

保健の掲示板（健診・相談・予防接種）

とき	行事名	対象者	受付時間
1/21(木)	2歳児歯科健診	平成19年9月～10月生まれ	午前9時～11時
1/28(木)	5歳児健診④	対象者に個別通知	指定された時間
1/29(金)	乳児相談	平成21年3月～4月生まれ	午後1時15分～2時15分
2/1(月)	健康相談	希望者	午前9時～正午 午後1時～4時
2/4(木)	1歳6ヶ月児健診	平成20年6月～7月生まれ	午後1時15分～2時15分
2/12(金)	5歳児健診⑤	対象者に個別通知	指定された時間

会場 健康づくりセンター「プラム」  
◆問い合わせ 健康管理課健康管理班 ☎82-3400

●個別予防接種【指定医療機関にて接種】

予防接種名	対象者	接種期間
三種混合	生後3ヵ月～90ヵ月未満	
B C G	生後3ヵ月～6ヵ月未満	
麻疹風しん混合1期(1歳児)	1歳～2歳未満	
麻疹風しん混合2期 (年長児に相当する年齢の児)	平成15年4月2日～ 16年4月1日生まれ	3月31日(水)まで
麻疹風しん混合4期 (高校3年生に相当する年齢の方)	平成3年4月2日～ 4年4月1日生まれ	3月31日(水)まで

※注意 接種対象月数・接種期間を過ぎた場合は有料



冷え性について

年も明け、寒さも一段と厳しくなってきました。冷え症でお悩みの方はいらっしやいませんか。冷え性になると、手足が冷たくなってなかなか寝付けなかったり、体が冷えて腰や膝が痛む、便秘や下痢、頭痛が起こったりすることもあります。

また、もともとあつた病気や肩こり・腰痛などの症状が悪化する場合もあります。冷えの原因には、体質や自律神経の働きの乱れ、生活習慣などがあります。まずは生活習慣の改善で、冷え性を解消しましょう。

◎温かい食べ物で、体も温かく食事をすることで、熱産生が高まりますが、冷たいものを食べると、体は冷えます。サラダなども、温野菜にして食べると体を温められ、たくさん食べられるのでお勧めです。根菜類、生姜や香辛料は、体を温めてくれますので、積極的に摂りましょう。

◎服装を工夫しましょう

体を締め付ける下着や服装は、血行不良やむくみの原因となります。また、首や手首・足首など、皮膚のすぐ下に動脈がある場所を冷やすと、体全体が冷えてしまいますので、重ね着で冷やさないよう工夫しましょう。

◎風呂にゆっくりつかりましょう

シャワーよりも、ぬるめの半身浴で手足の先まで十分温めると、抹消の循環が良くなり、体全体が温まります。体が冷えていると代謝が落ち、免疫力も低下します。代謝が落ちると、太りやすくなったり、体力も低下します。風邪やインフルエンザに負けない体を作るため、体を温め、免疫力をアップし、寒い冬を乗り切りましょう。

◆問い合わせ

健康管理課健康管理班 ☎(82)3400