

いきいき暮らせるまち さかえ

自分の健康は自分で守ろう!!

生活習慣病の発症と重症化予防のため、毎年、健康診断を受け、ご自分の健康状態を把握しましょう。町では各種検診や、健康に関する講演会・教室・専門職による食生活や運動のサポートを行っていますので、ご利用ください。また、健康な毎日をおくるために、感染症から身を守ることも大切です。

健康づくり推進員

行政とみなさんのパイプ役となって、健康づくりの輪を広げるために、町で活動していただいている方々です。

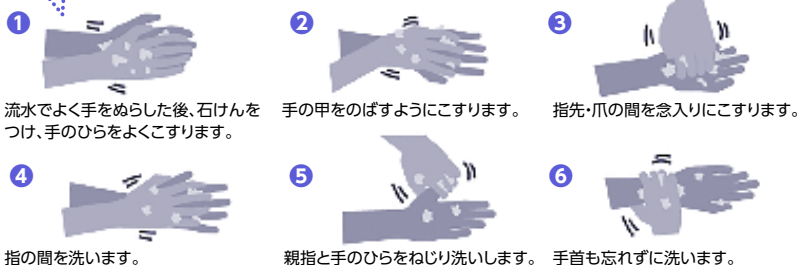
町の健康事業のサポートだけでなく、地域で健康づくりの活動を自主的に行っています。

感染症から身を守ろう!! 感染症対策の基本は「手洗い」です。

様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗いましょう。

◆**手洗いの前に**：爪を短く切っておきましょう。時計や指輪ははずしましょう。

正しい手の洗い方



◆**手を洗い終わったら**：十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

休日・夜間診療

※受診の際は、健康保険証をお持ちください。受診する前に電話で症状をお伝えください。

■成田市急病診療所(成田市保健福祉館敷地内) ☎0476-27-1116

診療科目	診療日	診療時間	受付時間
内科/小児科	毎日	19時～23時	受付時間は診療終了時間の15分前までです
	日曜・祝日、8月13日～15日、12月29日～1月3日	10時～17時	
外科	日曜・祝日、8月13日～15日、12月29日～1月3日	10時～17時	
歯科	祝日(日曜を除く)・振替休日、8月13日～15日、12月29日～1月3日	10時～17時	

■小児初期急病診療所(佐倉市健康管理センター内) ☎043-485-3355

診療科目	診療日	診療時間	受付時間
小児科	平日・土曜	19時～23時	受付時間は診療終了時間の15分前までです
	日曜・祝日・年末年始	9時～17時、19時～23時	

■こども急病電話相談

夜間毎日 19時～翌朝6時 ☎#8000(携帯電話・プッシュ回線) 043-242-9939(ダイヤル回線)

令和5年4月から令和6年3月までの予定表です。

詳しくは、広報さかえまたは町のホームページでご確認ください。

URL <http://www.town.sakae.chiba.jp/>



おとなの健(検)診のご案内

問い合わせ：健康介護課 ☎ 33-7708

事業名	特定健康診査	後期高齢者健康診査	前立腺がん検診	肝炎検査	胃がんリスク検査 (ABC検診)	乳がん・子宮頸がん(集団検診)		乳がん・子宮頸がん (個別検診)
						乳がん	子宮頸がん	
対象者	40歳～74歳までの栄町国民健康保険被保険者	後期高齢者医療制度被保険者	50歳以上の男性(昭和48年3月31日以前生まれ)	(1)40歳・45歳・50歳・55歳の方 (2)41歳以上の方で過去に町の肝炎ウイルス検査を受診していない方	30歳以上の方(令和6年3月31日時点)で過去に町の胃がんリスク検査を受診していない方	30歳以上の女性(平成6年3月31日以前生まれ)	20歳以上の女性(平成16年3月31日以前生まれ)	7・8月に実施の乳がん・子宮頸がん検診を受診しなかった女性
R5.7月						11(火)・29(土)	13(木)・15(土) 20(木)	R5.10月～ R6.3月
8月						ふれあいプラザさかえ		
9月～11月	11月30(木)					ふれあいプラザさかえ		
12月	1(金)・2(土)・5(火)・6(水)・7(木)・8(金)・9(土)	ふれあいプラザさかえ		午前中のみ実施				
R6.1月～3月								
内容	●料金:1,360円 ●問診・身体測定・血液検査・尿検査・血圧測定・内科診察	●料金:無料 ●問診・身体測定・血液検査・尿検査・血圧測定・内科診察	●料金:1,700円 ●血液検査	●料金:無料 ●血液検査	●料金:1,000円 ●血液検査	●料金:1,050円 ●エコー検査 30歳～49歳の女性 ●マンモグラフィ検査50歳以上の女性	●料金:1,050円 ●細胞診検査	●料金:各1,570円
備考	対象者に受診票送付	対象者に受診票送付	特定健診時申込み制 ※集団健康診査時のみ実施	(1)対象者に受診票送付(2)申込み制 ※集団健康診査時のみ実施	7月31日までに申し込みください。 ※集団健康診査時のみ実施	5月31日までに申し込みください。(予約制) 昨年受診した方も申込みが必要です。	医療機関や検診期間はお問い合わせください。	

自分の身体の状態を全く知らないで過ごすより、潜んでいる危険性を含め、よりよく知ることが大切です。

◆短期人間ドック助成制度

次の要件を満たす国民健康保険被保険者及び後期高齢者医療制度被保険者は、短期人間ドックの助成を受けることができます。

【助成条件】

- 国民健康保険税及び後期高齢者医療保険料に未納がないこと
 - 特定健康診査、後期高齢者健康診査と重複していないこと
 - 国民健康保険のかたは、6か月以上継続して被保険者になっていること
 - 後期高齢者医療制度のかたは、6か月以上継続して栄町に住所を有していること
 - 30歳以上の被保険者のかた
- ※ご利用方法・手続き・受診できる医療機関については、健康介護課健康推進班へお問い合わせください。また、町ホームページでも確認できます。

◆集団健康診査

- 特定健康診査、後期高齢者健康診査は上記日程のとおり

◆個別健康診査

- 特定健康診査、後期高齢者健康診査については、9月より北総栄病院、印西総合病院、牧の里クリニックで受診できます。

《助成割合》

	契約医療機関	償還払い (限度額3万円)
人間ドック	7割	7割
婦人科オプション	7割	7割
脳検査オプション	5割	5割
脳ドックコース	5割	5割 特定健康診査項目を含むことが条件です。

※7割を助成しています。ぜひ、ご利用ください。

事業名	肺がん(結核)・胃がん・大腸がん検診	無料 大腸がん検診	女性特有のがん無料検診		骨粗しょう症 検診	成人歯科健診
			子宮頸がん検診	乳がん検診		
対象者	40歳以上の方 (昭和59年3月31日以前生まれ)	40歳の方 (昭和58年4月1日～昭和59年3月31日生まれ)	20歳の女性 (平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ)	40歳の女性 (昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生まれ)	25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性 (令和5年12月31日現在)	40・50・60・70歳の方 (令和5年4月1日現在)
R5.7月						通年
8月						
9月	21(木)・22(金)・23(土)・27(水)・28(木) 29(金)・30(土)	ふれあい プラザ さかえ	午前中 のみ 実施			
10月						
11月			※10月から3月まで指定医療機関にて受診可能です。		11月29(水) ふれあいプラザ さかえ	
12月						
R6.1月～3月			—			
内容	肺がん(結核)検診 ●料金：110円 ●胸部レントゲン検査 胃がん検診 ●料金：1,260円 ●バリウム検査 大腸がん検診 ●料金：420円 ●便潜血反応検査	●料金：無料	●料金：無料 ●細胞診検査	●マンモグラフィ検査	●料金：520円 ●骨密度測定	●料金：無料 ●むし歯・歯石・歯周病の検査
備考	7月31日までにお申込みください。 (予約制) 昨年受診した方も申込みが必要です。	対象者には4月下旬に案内書を送付します。	対象者には10月上旬に案内書を送付します。		7月31日までにお申込みください。	健康介護課までお申込みください。

通院治療中で、特定健診・後期高齢者健診を受診されない方は「みなし健診」にご協力ください。

～みなし健診にご協力いただいた方に粗品を贈呈します～

令和5年4月以降、通院中の医療機関で血液・尿検査を受診した方は、検査結果を健康介護課⑤番窓口へご提出頂くことで、特定健診を受診されたとみなされます。不足項目は医師へご相談ください。

〈検査項目〉 ○血糖 (HbA1cまたは空腹時血糖値 (随時血糖値)) ○肝機能 (GOT、GPT、γ-GTP)
○脂質 (中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール) ○尿 (尿糖、尿タンパク)
●身長 ●体重 ●腹囲 ●血圧 (※●の項目は、窓口で測定することができます。)

1981年以降、日本人の死因の第1位である「がん」。日本人の2人に1人は「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。がんを早期に発見するためには、がん検診は欠かせません。初期の段階で発見し、適切な治療に繋げていく必要があります。大切な命を守るために、必ず受けて下さい。…「がん検診」

- ◆乳がん・子宮頸がん(個別検診)及び女性特有のがん無料検診の指定医療機関については 10月号広報紙または10月以降の町ホームページをご覧ください。
- ◆成人歯科健診の協力歯科医院は12ページの歯科医院一覧をご覧ください。

予防接種

問い合わせ：子育て包括支援センター ☎ 37-7185 火～土曜日(祝日の翌日・年末年始は除く)

- 個別接種(町が委託している医療機関で接種)：医師と相談のうえ受けましょう。
- 町が行う予防接種は、予防接種法に基づいて実施しています。予防接種の種類によって年齢や接種間隔などが決められていますので、お子さんが安全に予防接種を受けるためにも、決められた年齢や接種間隔を守るようにしましょう。
- 決められた時期に接種しなければ有料になる場合があります。

生後6週間～おおむね小学校入学前のお子さんへのご案内

予防接種の種類	接種対象(標準的)	接種場所	標準的な接種スケジュール	通知方法(備考)	
ロタウイルスワクチン【定期接種】	ロタリックス(1価) 生後6週～24週 ロタテック(5価) 生後6週～32週	町委託の医療機関	【ロタリックス(1価)2回接種】 ♥1回目接種後、4週間以上の間隔をおいて2回接種。生後24週以降は、接種できないため、初回接種は生後14週6日までに受けましょう。	出生届提出後に子育て包括支援センターにて予防接種手帳をお渡しします。	
ヒブワクチン【定期接種】	生後2か月～5歳未満		【ロタテック(5価)3回接種】 ♥1回目接種後、4週間以上ごと間隔をおいて3回接種。生後32週以降は、接種できないため、初回接種は生後14週6日までに受けましょう。		
小児用肺炎球菌ワクチン【定期接種】	生後2か月～5歳未満		●生後2か月～6か月で初回接種【4回接種】 27日間以上の間隔(標準的には27～56日の間隔)で接種し、3回目の接種から7か月以上の間隔(標準的には7か月～13か月未満)で、4回目の追加接種を1回する。		
不活化ポリオ【定期接種】	生後3か月～7歳6か月未満		●生後2か月～6か月で初回接種【4回接種】 2歳未満の間に27日以上の間隔で3回接種し、追加摂取は3回目から60日以上の間隔をおいて、生後12か月以降に1回接種。		予診票が必要な方は子育て包括支援センターまでお越し下さい。
四種混合【定期接種】(ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ)	生後2か月～7歳6か月未満		●I期初回：20日以上の間隔で3回接種 ●I期追加：I期初回の3回目終了後12か月～18か月の間に1回接種		出生届提出後に子育て包括支援センターにて予防接種手帳をお渡しします。
BCG【定期接種】	1歳未満(生後5か月～8か月未満)		●1回接種		
麻疹風疹混合【定期接種】	I期:満1歳～2歳未満 II期:小学校就学前年度(満5歳以上7歳未満)		●I期：1回接種 ※1歳になったら早めに受けましょう。 ●II期：1回接種		
水痘【定期接種】	水痘の既往歴のない満1歳～3歳未満		●2回接種：1回目接種後3か月以上の間隔		
日本脳炎I期【定期接種】	生後6か月～7歳6か月未満		●I期初回：6日以上の間隔(標準的には6～28日の間隔)をおいて2回接種 ●I期追加：I期初回の2回目終了後おおむね1年後に1回接種		
B型肝炎【定期接種】	1歳未満(生後2か月～9か月未満)		●1歳の誕生日の前日までに3回接種する(1回目から27日以上の間隔をあけて2回目、1回目から139日以上の間隔をあけて3回目を接種)		

- ※接種時期が重なるものもありますので、予防接種手帳で確認して適期に接種しましょう。
- ※予防接種法の改正により、年度途中に定期接種の種類が変わる可能性があります。変わった時点で町の広報紙やホームページでお知らせします。接種対象者には通知にてお知らせする場合があります。
- マーク：共通の接種回数、接種間隔です。
 - ♥マーク：ワクチンの種類により、接種間隔が異なります。

小学生～18歳までのお子さんへのご案内

予防接種の種類	接種対象(標準的)	接種場所	標準的な接種スケジュール	通知方法(備考)
日本脳炎Ⅱ期 【定期接種】	満9歳～13歳未満	町委託の医療機関	●1回接種	4月までに通知
子宮頸がん 予防ワクチン 【定期接種】	小学校6年生～ 高校1年生 相当年齢の女子		【2価HPVワクチン】 ♥接種回数3回 2回目は1回目接種から1か月後 3回目は1回目接種から6か月後 【4価HPVワクチン】 ♥接種回数3回 2回目は1回目接種から2か月後 3回目は1回目接種から6ヶ月後 【9価HPVワクチン】 令和5年度から9価HPVの導入を予定しております。	4月以降に通知 ※「2価HPVワクチン」と「4価HPVワクチン」は、いずれも同じワクチンを3回続けて接種することになっています。 ※有効性とリスクを理解した上で接種してください。 ※9価については、決定次第、町の広報紙・ホームページでお知らせします。
二種混合 【定期接種】 (ジフテリア・破傷風)	満11歳～ 13歳未満		●1回接種	4月までに通知

【特例措置の予防接種について】

日本脳炎Ⅱ期と子宮頸がんの特例措置の予防接種については対象者へ個別通知します。

65歳以上の方へのご案内

問い合わせ：健康介護課 ☎33-7708

予防接種の種類	接種対象	接種場所	自己負担金	接種期間	通知方法(備考)
インフルエンザ	65歳以上	町委託の医療機関	1,050円	10月1日から 12月31日	60歳～65歳未満で一定の条件を満たす身体障害者手帳1級所持の方も対象になります。詳しくは町の広報紙・ホームページでご確認ください。
肺炎球菌	65歳・70歳・75歳・ 80歳・85歳・90歳・ 95歳・100歳になる方		3,570円	4月1日から 3月31日	60歳～65歳未満で一定の条件を満たす身体障害者手帳1級所持の方も対象になります。詳しくは町の広報紙・ホームページでご確認ください。(過去に1回接種したことがあれば、対象外になります) 対象となった方へは4月に個別通知します。

こころの健康づくりを応援するご案内

問い合わせ：福祉・子ども課 ☎33-7707

事業名	内容
心の健康に関する相談	自分のこと／ご家族のこと／知り合いのこと、専門のスタッフが相談に応じます。 ○成田地域生活支援センター ☎0476-35-7771 (平日9時から17時・日祝9時から16時・火曜日と土曜日休館) ○いんば障害者相談センター ☎0476-99-2501 (平日8時30分から17時30分) ※休日・夜間の相談は事前に連絡が必要です ○すけっと (中核地域生活支援センター) ☎043-308-6325 (24時間)
一人で悩まずわかちあおう 「若者こころの集い」	心の悩みを抱えている10代、20代の方の語り合いの場です。お茶やお菓子を囲んで、みんなで雑談や悩みごとなどをしゃべり合っています。聴くだけでも、もちろんOKです。 ★精神保健福祉士等の専門家が同席します。 月1回土曜日14時から16時 場所:成田市保健福祉館 問合せ:成田地域生活支援センター ☎0476-35-7771

ご存知ですか？家計にやさしいジェネリック医薬品！

ジェネリック医薬品は新薬(先発医薬品)と効能・効果が同等で、新薬の2割～7割程度の価格に抑えられる家計にやさしいお薬です。将来にわたり医療の質と国民皆保険制度を維持するために、ご理解・ご協力をお願いします。

妊娠中の方・乳幼児を持つ お母さんお父さんへのご案内

問合せ	子育て包括支援センター ☎37-7185				健康介護課 ☎33-7708			
事業名	妊産婦歯科健診	パパ・ママクラス (マタニティークラス)		赤ちゃん訪問	3・4か月 乳児相談	離乳食教室	はみがき教室	
対象者	妊娠中から 産後1年未満	16～31週の 妊婦さんご家族	妊婦さんと ご家族	生後4か月までの赤 ちゃんがご家庭	3～5か月児	5・6か月児	9・10か月児	
場 所	町内協力歯科医院	ふれあいプラザ さかえ 調理室	子育て支援 センター さくらんぼ	各ご家庭に訪問	キッズランド	ふれあいプラザ さかえ 音楽室1	ふれあいプラザ さかえ 音楽室1	
R5.4月	通年			該当する方には町 から電話をします。 都合の良い日を調 整して訪問させて いただきます。	11(火) (R4.11～12月生)			
5月		20(土)				12(金) (R4.11～12月生)	11(木) (R4.6～8月生)	
6月			14(水)			13(火) (R5.1～2月生)		
7月							14(金) (R5.1～2月生)	13(木) (R4.9月生)
8月						8(火) (R5.3～4月生)		
9月		9(土)					15(金) (R5.3～4月生)	14(木) (R4.10～11月生)
10月			18(水)			17(火) (R5.5～6月生)		
11月							10(金) (R5.5～6月生)	9(金) (R4.12～R5.1月生)
12月			2(土)			12(火) (R5.7～8月生)		
R6.1月							12(金) (R5.7～8月生)	18(木) (R5.2～4月生)
2月					7(水)	20(火) (R5.9～10月生)		
3月			9(土)				15(金) (R5.9～10月生)	14(木) (R5.5～6月生)
内容	<ul style="list-style-type: none"> ●むし歯・歯石・歯周病の検査です。 ●妊娠中から産後1年未満の間に1回受診できます。 [協力歯科医院] 12ページの歯科医院一覧をご覧ください。	<ul style="list-style-type: none"> ●料金：無料 ●沐浴実習・ミニ講話・パパの妊娠体験などを行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ●料金：無料 ●妊婦体操やリラクセス法・歓談を通して交流をします。 	下記の「赤ちゃん訪問」をご覧ください。	<ul style="list-style-type: none"> ●料金：無料 ●計測、医師診察、育児相談、ブックスタート（絵本のプレゼント）を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ●料金：無料 ●離乳食のすすめ方や作り方についてのお話やデモンストレーションをおこないます。その他、計測や保護者同士の歓談の場もあります。 	<ul style="list-style-type: none"> ●料金：無料 ●仕上げがきのポイント等についてお話します。歯が生えていなくても大丈夫です。計測や親子遊びも行います。一緒に楽しく過ごしましょう。 	
備考	母子手帳の交付時又は申請された方に受診票をお渡します。	事前申込み制 母子手帳交付時にチラシをお渡しします。			●持ち物：母子手帳等 対象者に個別に通知します。			

【母子健康手帳の交付】

妊娠届出、母子健康手帳の交付はふれあいプラザさかえ1階の「栄町子育て包括支援センター」でおこなっています。妊娠中、ご相談等ありましたら子育て包括支援センターへご連絡ください。

【赤ちゃん訪問】

生まれて1か月頃に、町の保健師や助産師等がお宅にお伺いします。

- 母乳やミルクのこと、体重の増え方など育児や産後間もないお母さんの健康についてもご相談ください。

問い合わせ：子育て包括支援センター ☎37-7185

※2歳半児歯科健康診査の問い合わせは、健康介護課 ☎33-7708

事業名	すこやかタイム	1歳6か月児健康診査	2歳児歯科健康診査	2歳半児歯科健康診査	3歳児健康診査
対象者	子育て中の お母さん・お父さん	1歳6・7か月児	2歳0・1か月児	2歳8・9か月児	3歳4・5か月児
場 所	キッズランド	ふれあいプラザさかえ 大会議室			
R5.4月	4(火)		20(木) (R3.3~4月生)	20(木) (R2.7~8月生)	
5月	9(火)	25(木) (R3.10月生)			25(木) (R1.11月生)
6月	6(火)	22(木) (R3.11月生)	1(木) (R3.5~6月生)	1(木) (R2.9~10月生)	22(木) (R1.12月生)
7月	4(火)	27(木) (R3.12月生)			27(木) (R2.1~2月生)
8月	1(火)		31(木) (R3.7~8月生)	31(木) (R2.11~12月生)	
9月	5(火)	28(木) (R4.1~2月生)			28(木) (R2.3~4月生)
10月	3(火)		26(木) (R3.9~10月生)	26(木) (R3.1~2月生)	
11月	7(火)	30(木) (R4.3~4月生)			30(木) (R2.5~6月生)
12月	5(火)		21(木) (R3.11~12月生)	21(木) (R3.3~4月生)	
R6.1月	16(火)	25(木) (R4.5~6月生)			25(木) (R2.7~8月生)
2月	6(火)		22(木) (R4.1~2月生)	22(木) (R3.5~6月生)	
3月	5(火)	7(木) (R4.7~8月生)			7(木) (R2.9月生)
		28(木) (R4.9月生)			28(木) (R2.10月生)
内容	子育て情報・交流館アップR主催の乳幼児を持つ親御さん同士の触れ合いの場です。お気軽にお越しください。子育て無料相談も行っています。栄養・歯・発達のことなどお気軽にご相談ください。	●料金：無料 ●内科健診・歯科健診や身体測定のほか、栄養相談・歯科相談・子育て相談などを行っています。 ※対象月に受診できない時はご連絡ください。	●料金：無料 ●歯科健診(希望者にフッ化物塗布)・身体測定や栄養相談・歯科相談・子育て相談などを行っています。 ※対象月に受診できない時はご連絡ください。	●料金：無料 ●歯科健診・歯みがき指導・歯を強くするフッ化物塗布を行います。 ※対象月に受診できない時はご連絡ください。	●料金：無料 ●内科健診・歯科健診(希望者にフッ化物塗布)や身体測定・尿検査のほか、栄養相談・歯科相談・子育て相談などを行っています。 ※対象月に受診できない時はご連絡ください。
備考	事前の予約制です。	対象者には個別に通知します。	対象者には個別に通知します。	対象者には個別に通知します。	対象者には個別に通知します。

[ブックスタート]

- 絵本を通じて赤ちゃんといふれあい、心安らぐひとときを過ごしていただくために絵本をプレゼントします(ブックスタート事業)。
- 不安や悩みに耳を傾け、子育てに関する様々な情報を提供します。

乳幼児を持つ お母さんお父さんへのご案内

問い合わせ 子育て包括支援センター ☎37-7185

事業名	おやこ相談	巡回相談	子ども発達相談
対象者	お子さんの発育・発達に悩んでいる保護者	4歳・5歳・6歳 (年少・年中・年長) 未就園児・町外就園児	お子さんの発育・発達に悩んでいる保護者
場 所	ふれあいプラザさかえ 和室	保育園・幼稚園・ 子育て包括支援センター	ふれあいプラザさかえ 会議室①
R4.4月	4月28日(金)	通年 各園に日程をお知らせします	
5月	5月26日(金)		5月9日(火)
6月	6月30日(金)		
7月	7月21日(金)		7月11日(火)
8月	8月25日(金)		
9月	9月22日(金)		9月12日(火)
10月	10月20日(金)		
11月	11月17日(金)		11月7日(火)
12月	12月15日(金)		
R5.1月	1月19日(金)		1月16日(火)
2月	2月16日(金)		
3月	3月8日(金)		3月12日(火)
内容	お子さんのことばの遅れや発音のこと、その他発達で気になるようなことなど、子育てについて心配事などがあれば保健師や言語聴覚士の専門職に気軽に相談できます。	言語聴覚士・作業療法士・保健師等が保育園や幼稚園を巡回して発達に応じた保育・教育ができるように、保護者・専門家・園で話し合っ、不安な事を解消していきます。未就園児と町外就園児は子育て包括支援センターで行います。	小児科医による相談です。発育・発達に不安のある乳幼児や問題行動・不登校などの課題を抱える児童の相談もお受けします。
備考	事前申込み制	事前申込み制	事前申込み制

◆子育て包括支援センター

場 所：ふれあいプラザさかえ1階（栄町安食938-1）

開設日時：火～土曜日（祝日の翌日・年末年始は除く） 午前9時～午後5時15分

電 話：37-7185（ミナ ナカイイハハコ）

あなたの健康づくりを応援するご案内

問い合わせ：健康介護課 ☎ 33-7708

事業名	はみがきレッスン	大人のための食育講座	よい歯の審査会
対象者	町内在住の方	町内在住の方	・よい歯の親子 ・よい歯の高齢者 ・標語(むし歯・歯周病予防に関するもの)
場 所	キッズランド	ふれあいプラザさかえ 調理室	担当歯科医院
R4.4月	4(火)	後日広報にてご連絡します。	後日広報にてご連絡します。
5月	9(火)		
6月	6(火)		
7月	4(火)		
8月	1(火)		
9月	5(火)		
10月	3(火)		
11月	7(火)		
12月	5(火)		
R5.1月	16(火)		
2月	6(火)		
3月	5(火)		
内容	●料金：無料 ●歯科衛生士があなたにあった歯の磨き方を教えます。	●料金：実費負担あり ●食生活について、アドバイスさせていただく、調理実習を中心にした講座です。	●町のよい歯の親子・高齢者・標語を募集しています。なお優秀な方を印旛郡市へ推薦いたします。
備考	事前申込み制	事前申込み制	事前申込み制

◆献血にご協力ください

病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救うため、日本赤十字社では(16歳から69歳(未経験者は64歳)までの)健康な方に献血のご協力をお願いしています。右記の日程で栄町役場を会場として実施する予定です。

福祉・子ども課 ☎ 33-7707

日時	会場名	受付時間
4月18日(火)	栄町 役場	10:00～11:45 13:00～16:00
7月25日(火)		
10月20日(金)		
1月19日(金)		

健康寿命を延ばそう！

■生活習慣病重症化予防支援事業

栄町特定健診の結果から、糖尿病・腎臓病など生活習慣病の発症リスクがある方を対象に、専門職（保健師・管理栄養士・歯科衛生士など）による生活習慣改善のための支援をします。（個別面接、集団教室、グループ支援、講演会など）

■特定保健指導

栄町特定健診や人間ドックの結果から、生活習慣病になるリスクの高い方に、管理栄養士や保健師などの専門職が食生活や運動など生活習慣の改善について、サポートします。

■いきいき広場

町の専門職や健康づくり推進員が、各地区の集会所やサロンなどで、健康づくりや介護予防に関する情報を講話や実技などを通して、ご紹介します。日程や開催場所は、広報さかえ・ホームページ・行政回覧等でお知らせします。

■どらむ君健康づくり体操

平成27年にどらむ君健康づくり体操サポーター（町民ボランティア）が作った栄町オリジナルの健康づくり体操です。栄町に伝わる龍伝説をモチーフにした17のユニークな動きと音楽付きの体操なので、楽しみながら行えます。ご興味のある方は、健康介護課までお問い合わせください。

■栄町健康チャレンジ事業

町民（20歳以上）の主体的な健康づくりの取組を支援するため、健康づくりメニューに取り組み、一定以上のポイントを獲得すると、協賛店で優待サービスを受けられる事業を実施しています。

■高齢者の保健事業と介護予防の一体化事業

人生100年時代を見据え、高齢者ができる限り健やかに過ごせるよう、高齢者一人一人に対し、生活習慣病等の疾病予防・重症化予防事業とフレイル対策等の介護予防事業を一体的に実施しています。

また、町民の食と健康を守るために、「へるすあっぷ隊」を結成し地域に出向いて出張相談を行っています。

※へるすあっぷ隊とは、町の保健師や、管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士、地域包括支援センター等で編成されたチームです。

■たべる・たんぱくプロジェクト（たべ・たんPJ）

たんぱく質によって筋肉や臓器、髪などが作られ、これらは日々作り替えられています。年齢とともに筋肉量は減り、60歳代になると減少は加速します。そのためにも良質なたんぱく質を毎日適量摂る必要があります。

そこで町では「おいしく食べて、しっかり運動」をテーマに、食と運動をセットにした健康寿命を延ばす取り組みを、令和2年度から実施しています。

黒大豆どらまめの生産者や町内に本社があるスーパー、工場がある食品会社などの協力でたんぱく質を多く摂取できる簡単レシピを開発するほか、情報発信やヨガ教室の開催など地域が一体となって取り組んでいます。健康増進や食育活動などを通して、若年層への働きかけも行っています。

栄町には保健師・管理栄養士・歯科衛生士・理学療法士・社会福祉士の専門職がおります。
お気軽にご相談下さい。

問い合わせ：健康介護課 ☎33-7708

介護が必要になっても(介護保険)

介護や支援を必要とする状態になっても、できる限り住み慣れた地域で生活を送れるよう、必要とされる介護や支援の程度、身体の状態の維持・改善の可能性に応じたサービスを総合的、一体的に提供する仕組みが介護保険です。

■介護保険の被保険者

○65歳以上の方(第1号被保険者)

介護や支援が必要と認定されたときに、介護サービスを利用できます。

○40～64歳の方(第2号被保険者)

介護保険の対象となる特定疾病が原因で、介護や支援が必要と認定されたときに、介護サービスを利用できます。

■介護サービスの利用(申請窓口)

介護保険のサービスを利用するには、要介護・要支援の認定を受ける必要があります。

健康介護課で申請できます。

○健康介護課 介護総務班(役場1階西側庁舎) ☎33-7709

■介護保険サービス事業者(栄町)

サービス種類	施設名	住所	TEL	サービス種類	施設名	住所	TEL
居宅介護支援	栄白翠園ケアサービスセンター	酒直1335	95-8941	特定施設入居者生活介護	和栄久 ぼっくい	安食ト杭新田904番地1	95-9514
	さかえ指定居宅介護支援事業所	安食2421	85-0410	短期入所生活介護	特別養護老人ホーム 栄白翠園	酒直1335	95-8941
	ヤックスケアプラン安食	安食947-5	37-8054	短期入所療養介護	介護老人保健施設さかえケアセンター	安食2421	95-6510
訪問介護	さかえ訪問介護サービスステーション	安食2421	95-6441	介護老人福祉施設	特別養護老人ホーム 栄白翠園	酒直1335	95-8941
	ほがらかケア	安食ト杭新田904番地1	95-9514	介護老人保健施設	介護老人保健施設さかえケアセンター	安食2421	95-6510
	ヤックスヘルパーステーション安食	安食947-5	37-8079	地域密着型特定施設入居者生活介護	ばれっと	安食2888	37-5611
訪問リハビリテーション	介護老人保健施設さかえケアセンター	安食2421	95-6510	認知症対応型通所介護	さかえ通所介護サービスセンター	安食2421	95-6451
訪問看護	さかえ訪問看護ステーション	安食2421	85-0720	認知症対応型共同生活介護	グループホーム ひばりの里	安食2421	95-6451
	訪問看護ステーションあえりの里	安食2丁目1番地18-2	85-5740		グループホーム はるかぜ	竜崎台4丁目18番1号	29-4777
通所介護	栄白翠園デイサービスセンター	酒直1335	95-8941	地域密着型通所介護	リハビリフィットネス&シニアヨガ花村	安食2丁目2-5	33-6633
	ヤックスデイサービス安食	安食947-5	37-8057		ほがらかデイサービス	安食ト杭新田904番地1	95-9514
通所リハビリテーション(デイケア)	介護老人保健施設さかえケアセンター	安食2421	95-6510	福祉用具貸与・購入	福祉用具ひまわり	安食ト杭新田930	090-1037-8288

■高齢者の総合的な相談窓口

不安や悩み、困りごとなど、高齢者の方のさまざまな相談をお受けする窓口として「地域包括支援センター」「在宅介護支援センター」があります。ご家族や地域の方々などからのご相談もお受けします。

○栄町地域包括支援センター (役場1階西側庁舎) ☎95-1510

○栄町在宅介護支援センター (栄白翠園内) ☎95-8941

■認知症に関する相談

認知症初期集中支援チームが認知症やその疑いのある方などのご相談を受け、訪問等により適切な医療・介護サービスにつなげます。

○認知症初期集中支援チーム(健康介護課 地域包括支援班) ☎33-7709

町内の医療機関一覧

■病院・医院（栄町三師会加入医療機関）

医療機関名	住所	電話番号	診療科目	診療時間		休診日
				午前	午後	
北総栄病院	安食2421	95-6811	整形外科・循環器科・ 内科・形成外科・ 皮膚科・泌尿器科・ リハビリテーション科・ 脊椎外来	※診療科目によって違うので 病院に確認して下さい。		水・日曜・祝日 11月12日（病院 設立記念日）
おがわ内科	安食1-18-23	80-2777	内科	9:00~12:30	15:00~18:00	火曜午後（在宅診療） 水・日曜・祝日
					土曜14:00~17:00	
後藤医院	安食3646	95-0059	内科・小児科	8:30~12:00	16:00~18:00	木曜・土曜午後・ 日曜・祝日
					※診療科目によって違うので医院に確認して下さい。	
鈴木整形外科 内科医院	竜角寺台5-27-1	95-5711	内科・リハビリテー ション科・整形外科	9:00~12:00	15:30~18:30	土曜午後・日曜・祝日
中山胃腸科 外科医院	酒直464-6	85-1556	胃腸科・外科・内科・ 肛門科	外来9:00~12:00 （受付は11:45まで）	外来17:00~18:30 （受付は18:15まで ／診療開始時間は 随時変更あり） 検査13:30~16:30 （胃・大腸内視鏡検 査／予約制）	木・日曜・祝日 （木曜午前・土曜午 後は胃・大腸内視 鏡検査実施／予約 制）

■歯科医院（成人歯科健診・妊産婦歯科健診の協力歯科医院）

医療機関名	住所	電話番号	診療日	診療時間		休診日
				午前	午後	
勝田歯科医院	安食3739-1	95-6789	月・火・水・金曜	9:00~12:00	14:00~18:30	木・日曜・祝日
			土曜		14:00~17:00	
岸歯科医院	安食3702-1	95-0724	月・水曜	9:30~12:30 （受付時間は診察時 間の30分前まで）	14:00~17:00	木・日曜・祝日
			火・金・土曜		休診	
清河歯科医院	安食台4-39-3	95-6490	月・火・金・土曜	9:00~16:00 （受付時間は診察時間の30分前まで）		水・木・日曜・祝日
福島歯科医院	安食2481-5	95-2000	月・火・水・金・土曜	9:30~12:00	15:00~19:00	木・日曜・祝日
ミモト歯科医院	竜角寺台5-21-2	95-8300	月・火・木・金・土曜	9:00~13:00	15:00~20:00	水・日曜
竜角寺歯科医院	龍角寺1129-24	95-8585	月・火・金曜	9:00~13:00	15:00~19:00	木・日曜・祝日
			水・土曜		14:00~18:00	

※上記休診日のほか、盆休みと年末年始の休診日があります。

※診療時間、休診日は変更になる場合があります。各医療機関にお問い合わせください。

※診療時間と受付時間は違う場合があります。

（50音順）

■近隣の主な救急病院 ※診療時間／診療科目などは、直接病院にお問い合わせください。

- 北総栄病院 ☎0476-95-6811
- 成田赤十字病院 ☎0476-22-2311
- 成田病院 ☎0476-22-1500
- 日本医大千葉北総病院 ☎0476-99-1111
- 成田富里徳洲会病院 ☎0476-93-1001
- 印西総合病院 ☎0476-33-3000
- 国際医療福祉大学成田病院 ☎0476-35-5600