

千葉県民の健康増進と病気の予防のためのフリーマガジン

千葉県医師会



<http://www.chiba.med.or.jp>

ミレニアム

millennium

特集

脱メタボ!

糖尿病・脂質異常症・高血圧症
の予防と改善

どうしているの? ▶ スポーツチームの健康管理

ジェフユナイテッド市原・千葉 の巻

工藤 浩平 選手

知っておくと得する「保健・医療ガイド」

妊婦健診

CHIBAで発見! 健康増進ご当地めぐり

船橋市

2008

通巻

第24号



特集

【脱メタボ！ 糖尿病・脂質異常症・ 高血圧症の予防と改善】

- 糖尿病** 放置しておく、さまざまな合併症を引き起こします …… 2
適正なエネルギー摂取とバランスのとれた食事が大事です …… 3
- 脂質異常症** 脂質異常症は心筋梗塞や脳卒中などを招きます …… 4
食物繊維や青魚を食べて、コレステロール値を低下させましょう …… 5
- 高血圧症** 家庭血圧の測定であなたの本当の血圧状態が分かります …… 6

- 知っておくと得する「保健・医療ガイド」 …… 8

妊婦健診

- どうしているの？ スポーツチームの健康管理 …… 14

ジェフユナイテッド市原・千葉の巻

- **CHIBAで発見！健康増進ご当地めぐり**
船橋市 NPO法人「小象の会」 …… 11
船橋市ガイド …… 13
- 「かかりつけ医」と私 …… 16
毎日新聞 千葉支局長 大高 和雄
- 映画上映のお知らせ …… 17
マイケル・ムーア最新作「シッコ」
- 健康情報コーナー
【家庭の健康アドバイス】
転倒・骨折の防止 …… 18
[健康歳時記] 耳の日 …… 18
予防接種を受けましょう！ …… 19
- Information
県からのお知らせ …… 20
講演会・公開講座 …… 20
後期高齢者医療制度 …… 20
こども急病電話相談 …… 21
NHK-FM ラジオ「健康メモ」放送予定 …… 21
愛読者プレゼント …… 21

© 社団法人 千葉県医師会 (本誌掲載の記事は無断転載を禁じます)

巻頭言

今、食養生の時代

昨春、思い切ってBMI24を目標にダイエットを行い、6ヶ月で10kgの減量をし、現在、10ヶ月順調に維持しています。腰痛や膝関節痛さらに走行中の息切れもなくなりましたが、最大の利点は自己の体重を自在にコントロールできるようになったことです。間食をやめ、野菜・魚中心の食事にし、好きな和菓子はデザートとし、それに見合う米飯を減らしたというのが大まかな方法です。

今、「食」がいろいろな意味で注目を浴びています。書店ではその道の大家の食養生の書物が氾濫し、凡人の我々は何を信じればよいのか迷う所です。

メタボリックシンドローム対策も批判を口にしつつも、全国一斉に行政は不眠不休で準備に奔走し、この4月スタートします。現時点での成果は、費用対効果は別として、国民各々が自分の健康を見直すきっかけとなった広報効果でありましょう。昨今、特に若い人の食生活を見ますと、家庭内での指導が少なくなり、無秩序となっているように見えますし、この辺の良好な効果を期待したいと思います。食養生については多くの大家が長寿の秘訣を披露されておりますが、ほぼ80歳前後で他界されているようです。何を信じるかは自由ですが、選択には理性的でありたいし、健康体で長寿というのを理想としたいと思います。

常識的に過食あるいは肥満は程度の差こそあれ、健康維持には良くないでしょうし、運動不足も然りです。一般人は種々のおおよその平均値を知って、それに近づける努力は心がけるべきでありましょう。

今、危険な輸入食品の問題が報道されていますが、安全な食材選びも生活常識の中に組み込まなければ健康を維持できない時代となったようであります。

(千葉県医師会副会長 鈴木弘祐)

早春ちばめぐり

ちば・早春観光キャンペーン 開催!! 2008年1月1日～3月31日

房総総見伝春

～ ちばは年頭から楽しいことがいっぱい! さ、早春のちばめぐりに参加なさいませんか。～

ちばを楽しむ8めぐり

初詣めぐり



日本一早い鏡子の初日の出
成田山新勝寺、香取神宮、誕生寺など

正月のちばをめぐりませんか。

新春の味めぐり



クジラ料理や花料理など
千葉県ならではの料理
キンメダイなど豊富な海の幸

早春のちばの味覚をめぐりませんか。

早春の花めぐり



春を先取り
水仙、菜の花、露地花が満開

一足早いちばの春をめぐりませんか。

動物の赤ちゃんめぐり



ちょっと趣向を変えて
ぞう、ひつじ、レッサーパンダなど

かわいい赤ちゃんに会いに出かけませんか。

江戸めぐり



北総三都(佐原・成田・佐倉)、
波の伊八、飯高梅林など

当時の風情を残す

東京にはない千葉の「江戸」をめぐりませんか。

鉄道めぐり



小湊鉄道、いすみ鉄道、鏡子電鉄など
情緒たっぷりのローカル線

鉄道それぞれの風情を味わってみませんか。

酒蔵めぐり



意外と知られていない千葉の酒
県内には、40近くの酒蔵があります。

ちばの酒の味と伝統をめぐりませんか。

里山・里海めぐり



皆が守り、育んできた千葉の里山・里海
歩く、交流する、体験する

豊かな自然を体で感じてみませんか。

JR「SL南房総号」の運行

【運転日】

2008年1月25日(金)・26日(土)・27日(日)

【運転区間】

勝浦 ～ 館山

D51 蒸気機関車
を外房線で運行
します。



『ちば・たびマイスター』16の体験イベント

ちばDGで、好評だった体験イベント「ちば・たびマイスター」が再び登場します。

16の体験をめぐってマイスターになりきってみませんか。

南房バラダイスで「トロピカルフラワー」の達人になる
体験者の中から抽選で県産品をプレゼント!
大自然の中で「トムソーヤ体験」の達人になる他

ちばプロモーション協議会

事務局: (社) 千葉県観光協会 千葉県観光協
TEL 043-225-9170 TEL 043-223-2412

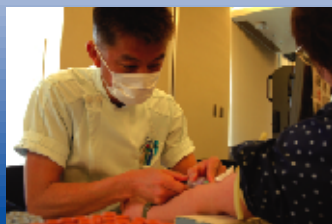
あなたの健康を守るのは
あなただけ—。

でも、忙しくてついからだのことを
後回しにしている方も多いのでは？

私たちはそんなあなたのために
健康管理をお手伝いする多彩なメニューをご用意。
長年培ってきた経験と真心で、
皆様の健康管理を強力にサポートします。

私たちは皆様の健康管理のお手伝いをしています。

経験豊かなスタッフと最新鋭の機器



▲最新鋭の機器を搭載した各種検診車を動員し、あなたの町まで伺います。

* 健康診断、人間ドックなど検査に関することは何でもご相談下さい *

●**集団健診・集団がん検診、一般検査等**に関すること
腸内細菌検査、食品等の細菌検査、レジオネラ属菌、環境測定などの各種検査についてもこちらへどうぞ。

043-246-0265(業務推進部)

●**人間ドック**に関すること

男性・女性向けにそれぞれ専用の人間ドック検査ゾーンがあり、ゆったりとトータル健康チェックが受けられます。

043-242-6131(診療部)

●**診療・健康診断・がん検診・予防接種等**に関すること

043-246-8664(診療部)

特集

脱メタボ！

糖尿病・脂質異常症・ 高血圧症の予防と改善

【監修】

篠宮 正樹

千葉県医師会生活習慣病
対策委員会委員長

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、不適切な食生活・運動不足・ストレス過剰・飲酒・喫煙などの「不健康な生活習慣」の継続が原因で起こります。この状態は脳卒中や心筋梗塞を起こしやすい、また糖尿病、脂質異常症（高脂血症）、高血圧症に進展します。

糖尿病

成人の6人に1人が、糖尿病もしくはその予備群といわれています。初期には自覚症状がなく、症状が現われた時には病気がかなり進行している、やっかいな病気です。

放置しておく、
さまざまな合併症を
引き起こします

臓腑でつくられるインスリンの働きが不足して発症するのが、糖尿病です。

インスリンは、私達の体のエネルギー源であるブドウ糖を利用するために必須のホルモンです。インスリンが不足したり、働きにくくなると、血液中に余

分なブドウ糖が増えてしまい、「高血糖」という状態になります。この状態が継続するのが糖尿病ですが、合併症が出現するまで自覚症状がなく、健診以外には、早期発見が難しい病気です。

糖尿病には1型と2型があります。1型は、臓腑のベータ細胞が突然破壊され、インスリンが分泌されなくなるもので、生活習慣とは関連しません。2型は、肥満や運動不足でインスリンがうまく作用しないために徐々に「高血糖」になるもので、糖尿病の多くがこの2型です。

「高血糖」の状態を放置して

糖尿病の診断基準値

空腹時(12時間絶食)血糖値

126mg/dℓ 以上

または

75gのブドウ糖を摂って2時間後の血糖値

200mg/dℓ 以上

おくと血管や神経が傷付けられ、5年10年のうちに「網膜症」「腎症」「神経障害」などの合併症が起こります。さらに、「脳梗塞」「心筋梗塞」など、命にかかわる合併症を起こす危険性も高くなります。

適正なエネルギー摂取と バランスのとれた食事が 大事です

糖尿病の予防のためには、日頃から「高血糖」にならないような生活習慣を身に付けておくことが大事です。

まず、「食べ過ぎ」に注意しましょう。これが「高血糖」になりやすい、もっとも大きな要因です。また、「食べ過ぎ」で余ったエネルギーが中性脂肪として蓄えられ、それが内臓脂肪となつて、メタボリックシンドロームのリスクを高めます。

メタボリックシンドロームの診断基準のひとつは「空腹時血糖値が110mg/dl以上」です。糖尿病の診断基準の「空腹時血糖値が126mg/dl以上」よりも低いのは糖尿病の一手前の、いわゆる「予備群」に注意をうながすためです。決して放置できない値なのです。

健康は、体内の摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスがとれていることで維持されます。そのバランスが崩れているのが太り過ぎや痩せ過ぎです。その状態を改善しないと、さまざまな病気のリスクを抱えたままということになります。

糖尿病の予防は、まず「入口」つまり食事から始めることが大事です。私達は欧米型の高カロリーの食生活になじんでしまっています。まず、どんな食品からエネルギーをどれだけ摂っているかに関心を持ちましょう。それが面倒という人は、食事を「腹八分目」にすることから始めてください。

「血糖値」は、適度な運動をすることで下げることが出来ます。運動は脂肪の分解を促進するため、肥満や糖尿病の予防にもなります。とくに食後の歩行をお勧めします。

糖尿病を 予 防 し 改 善 する生活習慣のポイント

- 1 体重こそすべて 月1kgの減量を! (体重を毎日記録する)
- 2 禁煙しよう (肺癌・肺気腫・動脈硬化・周囲の人への迷惑)
- 3 脂肪の多い食事は血糖値を上げる
- 4 食後の歩行量を増やす
- 5 食品のエネルギー量を知る
- 6 HbA1cの意味を知り、自分の飲んでいる薬の名前を覚えよう
- 7 ストレスをうまく発散させる術をもとう
- 8 何事も好奇心を持とう
- 9 他人の役に立つことをしよう

高脂血症を予防し改善する食べかた (5ページ) も参照

脂質異常症

30代以上の男性、50代以上の女性の半数が、高脂血症もしくはその予備群といわれています。自覚症状がなく、放置しておくと、やがて心筋梗塞や脳卒中などにつながります。

脂質異常症は 心筋梗塞や脳卒中 などを招きます

高脂血症とは、血液中に含まれるコレステロールや中性脂肪が増え過ぎてしまう状態で、動脈硬化を進めます。またHDL―コレステロールの低下も動脈硬化を進めるので、高脂血症と

脂質異常症の診断基準値

(空腹時採血による血清脂質値)

総コレステロール

220mg/dℓ 以上

LDL―コレステロール

140mg/dℓ 以上

中性脂肪(トリグリセライド)

150mg/dℓ 以上

HDL―コレステロール

40mg/dℓ 未満

HDL低下を併せて脂質異常症と呼ぶようになります。脂質異常症では、血管の壁にコレステロールを主とする脂肪がたまりやすく、またそのために血液が血管の中で固まりやすい(血栓がしやすい)状態になります。

脂質異常症も自覚症状がないため、そのまま放置されることが多く、「動脈硬化」から「心筋梗塞」「脳卒中」などの重大

な病気を招きます。

私達の身体は60兆個の細胞から成り立っています。その細胞をかたちづくる細胞膜の成分としてコレステロールは必須の物質です。コレステロールや中性脂肪は、あぶらでするので単独では血液中に存在できず、蛋白と一体になった粒子(リポ蛋白と呼ばれます)として血液中を流れています。リポ蛋白は重さ(比重)で分類されています。これ

らの粒子の量を測定するのに粒子の中のコレステロールを測定して、LDL―コレステロール、HDL―コレステロールと呼びます。すなわち、HDL―コレステロールが多いと言うことは、HDLという粒子が多いことを示します。HDLは血管の壁にたまったコレステロールを取り除く作用があり、動脈硬化を防ぐので善玉と呼ばれます。LDLは動脈硬化を進めるので、悪

玉と呼ばれます。

中性脂肪は我々の身体のエネルギーになります。しかし、おなかの内臓（腸管や肝臓・腎臓）の周囲に過剰に蓄積するとメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と呼ばれることになります。内臓脂肪が過剰になると、動脈硬化を防ぐホルモンが減り、動脈硬化を進めるホルモンが多く分泌されてしまうのです。中性脂肪の増加とHDL―コレステロールの低下がメタボリックシンドロームの診断基準に含まれています。LDL―コレステロールはそれ自体で大きな動脈硬化の危険因子ですので、メタボリックシンドロームの基準には含まれていないのです。

**食物繊維や青魚を食べて
コレステロール値を
低下させましょう**

高脂血症は、30代以上の男性、

50代以上の女性の約半数に見られます。子ども達にも「予備群」が増えつつあります。コレステロールや脂肪分が多い食生活が原因のひとつです。

「脂質」は1g9キロカロリーで高エネルギーの栄養素ですから、摂り過ぎると肥満になります。「蛋白質」と「糖質」は1g4キロカロリーです。

動物性脂肪よりも、植物性脂肪や魚油を多く摂るようにすることが大事です。特に魚油に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）は、「不飽和脂肪酸」と呼ばれ、血中の中性脂肪を減らす作用があるので、それらを多く含む青魚（イワシ・サマナなど）を食べましょう。

コレステロールが腸で再吸収されるのを防ぎ、体外へ排出する働きをする食物繊維も多く摂ってください。

高脂血症を 予 防 し 改 善 する食べかた

- 1 「早食い・ながら食い・まとめ食い」を避ける
- 2 一日3食、規則的に食べる
- 3 よく噛んで食べる
- 4 腹8分目を守る
- 5 食物繊維の多い食材（キノコ類・海藻・コンニャク類・野菜）を先に食べる
- 6 食べ物は食卓だけに置く
- 7 好きなものでも1人前を守る
- 8 寝る前2時間は食べ物を口にしない
- 9 食器を小さいものにする
- 10 外食では丼物を避ける

（高脂血症治療ガイドライン2004より）

高血圧症

高血圧症は自覚症状がなく、静かに病気が進行していくため「サイレントキラー（沈黙の殺人者）」という悪名があります。高血圧症は動脈硬化を招き、心臓病や脳卒中、腎臓病などの引き金になります。

高血圧の2つのタイプ

二次性高血圧

腎臓や内分泌などの病気が原因で起こる。

本態性高血圧

原因が特定できず、
遺伝・環境・ライフスタイルなどの
誘因によって起こる。

高血圧症の診断基準値

最高血圧（収縮期血圧）

140mmHg 以上

最低血圧（拡張期血圧）

90mmHg 以上

診断基準では、高血圧症と診断される（140／90mmHg以上）よりも低い数値（130／85mmHg以上）になつていますが、これは脳卒中・心筋梗塞の予防という観点からです。血圧は時と場所によつて変動しています。

家庭で血圧測定を行う

のが望ましいとされています。

診察室で緊張していると、血圧が上がります。7ページを参考にして、あなたの本当の血圧（家庭血圧）を測っておくことをお勧めします。

高血圧症の予防と改善のためには、適正体重を維持し、野菜（腎機能低下では高カリウム血症に注意）や果物（糖尿病では血糖に注意）を多めに取りましよう。

体内の血管の中には、酸素と栄養を運ぶ血液が流れています

が、血流によって血管に圧力が、高くなり過ぎて起きるのが、高血圧症です。

高血圧症は大きく分けて、腎臓や内分泌などの病気が原因で起きる「二次性高血圧」と、原因が特定できない「本態性高血圧」があります。

高血圧症の9割以上が「本態性高血圧」で、遺伝・環境・ラ

イフスタイルなどのさまざまな

誘因があります。

血圧は、生活習慣を改善することでコントロールできます。

高血圧の危険因子となるのは、

①塩分の摂り過ぎ、②食べ過ぎ、

③アルコールの飲み過ぎ、④喫

煙、⑤ストレス、⑥運動不足、

⑦肥満などです。これらが生活

習慣になっている人は、高血圧

になりやすいリスクを抱えているので要注意です。

家庭血圧の測定で あなたの本当の 血圧状態が分かります

日本人は、食生活において塩分の摂り過ぎという傾向がみられます。高血圧症の予防のためには、1日の塩分摂取量の目安が6g未満とされています。

メタボリックシンドロームの

家庭で血圧を測定しましょう

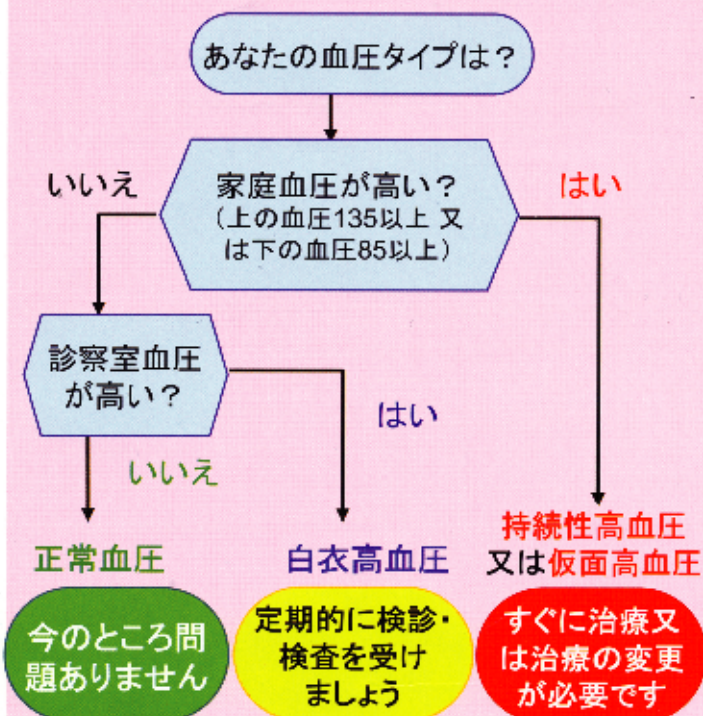
～あなたは「**白衣高血圧**」や「**仮面高血圧**」ではありませんか?～

家庭血圧135/85mmHg以上が、脳卒中や心筋梗塞にかかる率を2～3倍にも増やす**危険な高血圧**です。

高血圧があってもほとんど症状は出ません。家庭血圧を測定して、本当の血圧を知り、高血圧を見つけましょう。

家庭血圧の正しいはかり方

- **上腕**血圧計を選びましょう。
- **朝と晩**に測定します。
朝の測定:起床後1時間以内・朝食前・服薬前
晩の測定:就寝直前
- **トイレ**を済ませ、
1～2分椅子に座ってから測定します。
- **週に5日以上**測定した結果を主治医にお見せ下さい。



- 診察室での血圧が正常でも家庭血圧が高い**仮面高血圧**は家庭血圧を測定していなければ見逃されてしまいますが、

危険度は持続性高血圧と同じかそれ以上です。

- 家庭血圧が正常でも、緊張などで診察室血圧が高くなってしまう**白衣高血圧**は、今のところ問題ありませんが、定期的に受診し検査を受けましょう。

- ◆ 高血圧は症状がなくても危険です。

必ず医師の診断を受けましょう。

- ◆ 日本高血圧学会は家庭血圧測定を推奨しています。



日本高血圧学会 www.jpnsh.org

知っておくと得する
「保健・医療ガイド」

時期	月	週数	胎児の発育		ポイント
初期	第2月	4		身長約2cm、体重約4g からだの各器官の形成が始まる。	月1回、妊婦健診を受けましょう。
		5			
		6			
		7			
	第3月	8		身長約9cm、体重約30g 人間らしい顔つきになって、四肢の区別ができるようになる。	
		9			
		10			
		11			
	第4月	12		身長約15cm、体重約120g 髪の毛が生え始め、身長がグンと伸び始める。	妊娠届けを出し、「母子健康手帳」をもらいましょう。
		13			
		14			
		15			
中期	第5月	16		身長約25～26cm、体重約300g 胎盤が完成する。全身にうぶ毛が生え、からだに胎脂におおわれ始める。	「両親学級」などを受講しましょう。
		17			
		18			
		19			
	第6月	20		身長約30cm、体重約600g 皮膚にしわが出てきて、手指に爪が生え、まつ毛がはっきりしてくる。	
		21			
		22			
		23			
	第7月	24		身長約35cm、体重約1000g 耳が聞こえるようになり、足指にも爪が生える。まばたきができる。皮膚が赤く、しわが多い。	
		25			
		26			
		27			
末期	第8月	28		身長約40cm、体重約1600g 皮下脂肪が増え始め、おなかの中での位置が、ほぼ定まってくる。	2週間に1回以上、妊婦健診を受けましょう。
		29			
		30			
		31			
	第9月	32		身長約45cm、体重約2400g からだに丸みをおびてきて、各臓器の機能が、ほぼ成熟に近づく。	
		33			
		34			
		35			
	第10月	36		身長約50cm、体重約3000g 皮下脂肪が完全について、胎外生活の準備が完了する。	出産まで週に1回、妊婦健診を受けましょう。
		37			
		38			
		39			
40					
41					

妊婦健診

妊婦健診（定期健康診査）は、お母さんとおなかの赤ちゃんの健康を守り、妊娠が順調かどうかをチェックするためのものです。妊娠は病気ではありませんが、妊娠中は母体に変化が起こりやすく、自覚症状がなくてもトラブルが隠れていることもあります。妊婦健診で行う検査は、どれも母体と赤ちゃんの健康状態を確かめるために大事なもので、左の表を目安に定期的に受診しましょう。

妊婦健診は、妊娠初期から23週までは月に1回、

24週から35週までは2週間に1回、36週から出産までは週に1回、合計14回程度受けるのが望ましいのです。

また、妊娠12週に入ったら住所地の市区町村に「妊娠届け」を出し、「母子健康手帳」の交付を受けましょう。この手帳には「かかりつけ」の保健担当者（医師・保健師・助産師）が妊娠中の母体と赤ちゃんの状態を記録しますので、病気や他の病院を受診する際や、外出する場合などは必ず携帯するようにしてください。

[公費負担分の健診項目と負担額]

	健診項目	公費負担額※
1回目 妊娠 8週前後	問診と診察・血圧・体重測定、 梅毒血清反応検査、血液検査など	16,090円
2回目 妊娠 20週前後	問診と診察・血圧・体重測定、 尿化学検査	2,980円
3回目 妊娠 24週前後	問診と診察・血圧・体重測定、 尿化学検査、血液検査	4,680円
4回目 妊娠 30週前後	問診と診察・血圧・体重測定、 尿化学検査、血液検査、 超音波検査 (出産予定日に35歳以上の妊婦のみ)	6,340円 11,640円 (35歳以上)
5回目 妊娠 36週前後	問診と診察・血圧・体重測定、 尿化学検査、血液検査	4,680円

※各回の問診・診察の公費負担は2,700円で、それを超えた場合と、健診項目外の検査は妊婦の自己負担となります。

県内の市町村が医師会に委託している「妊婦健診」の公費負担が、4月1日から従来の2回から、5回までに増えます。回数は市区町村が選択できることになっていますが、検査項目の統一と公費負担の拡充は、妊婦さんにとって朗報です。

平成20年度から妊婦健診の公費負担が5回に増えます。



おぎや献金にご協力を！

「おぎや一献金」は、心と身体に障害をもつ子どもたちに援助の手を差しのべる思いやりの運動です。皆様も全国の産婦人科医師が推進する愛の運動にご協力ください。



出産した



お母さんや

そのお産に立ち会った



医師、助産師、看護師



や「おぎや一献金」に賛同する



色々な方

から



をうけます。集まった善意の



は



全国の心身障害児の施設



心身障害の研究

に使われます。

おぎや一献金箱は、産婦人科の病院・産院の窓口にあります。

●お問い合わせ
財団法人 日母おぎや一献金基金

〒162-0844 東京都新宿区市谷八幡町1-4番地 市ヶ谷中央ビル内
TEL03-3269-4787 FAX03-3269-4730
<http://www.oogyaa.or.jp> e-mail: ikikin1964@oogyaa.or.jp



ひろげるな インフルエンザ ひろげよう咳エチケット

インフルエンザ予防のため、**予防接種**を受けましょう!

こまめに**手を洗い**、**うがい**をしましょう!

せき、くしゃみをするときは、**ティッシュ**や**ハンカチ**で
口や鼻を覆いましょう!

熱、**せき**、**くしゃみ**のある人は**マスク**をしましょう!

インフルエンザにかかったと思ったら、
早めに医療機関を受診しましょう。

ふなばし 船橋市

千葉県の北西部に位置し、首都に近く、鉄道網などが発達していることから、さまざまな産業が発達に営まれている。江戸時代には、成田山に参拝する佐倉街道の宿場町として栄え、昭和12年に市制が施行された。平成15年には県内初の「中核市」になり、平成19年4月に「市制施行70周年」の佳節を刻んだ。

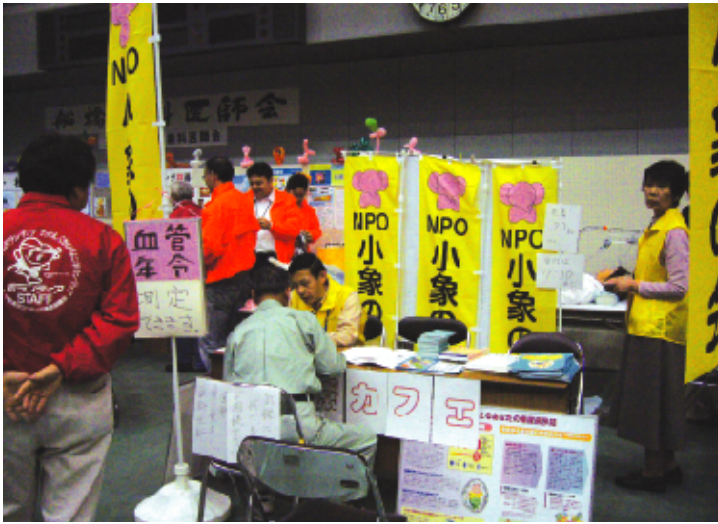


面積：約85.6平方km

総人口：約58.6万人

市の木：サザンカ

市の花：カザグルマ、ヒマワリ



「ふなばし健康まつり2007」会場で

NPO法人 生活習慣病防止に取り組む 市民と医療者の会 小象の会

「小児肥満」は 現代社会への警鐘

「生活習慣病の予防は大人になる前から」ということから、あらゆる世代への健康教育をボランティア活動として推進しているのが、「小象の会」(理事長・金塚 東医師)です。

2005年6月の発足以来、毎年秋に開催される「船橋子育て応援メッセ」や「ふなばし健康まつり」など、船橋市や千葉市を舞台に生活習慣病予防の啓発活動を行ってきました。現在は、県内外に活動の輪を広げています。

2005年9月には特定非営利法人(NPO)の認証を得て、「生活習慣病防止に取り組む市民と医療者の会」としてスタート。NPO法人の正式名称が示すように、同会は市民と医療者が協力して、地域の生活習慣病

を防止する活動を目指すことを主眼にしています。「小象の会」は同会の愛称で、子ども達が本来、あるべき生活スタイル(3度の食事をし、学校で勉強をし、戸外で遊びあるいは部活動で汗を流し、夜は疲れて早く寝る)を取り戻し、健康的に成長することを願って名付けられました。

生活習慣病は、いわば本人の生活スタイルが原因で起きる病気の総称ですが、それ以上に、肉を中心とした欧米型の食事、歩くことが少なくなった車社会、さらに24時間起きている繁華街など、個人の生活スタイルの改善だけでは追いつかない社会的要因が複雑に絡んでいます。そうした社会的要因に影響を受けやすいのが子ども達です。「小象の会」の活動は、将来の生活習慣病の蔓延防止のための「免疫づくり」といって良いでしょう。

「わかる健康教育」が今、求められています。



千葉県医師会
名誉会長
渡辺 武

健康は、なろうと努力をする日々の積み重ねが大事です。極言すれば365日、健康のことを考えて行動をするということです。ほとんどの人は年中、お金のことを考えて行動しているのですから、お金よりも大事な健康について考えられないわけがありません。いや、考えるべきです。

私も「小象の会」の会員の一人ですが、健康教育は子ども時代にこそ必要だと痛感しています。大人になると、何だかんだと理屈をつけ、実行しなくなります。子ども達には、「健康は自分のためだけでなく、お友達にとっても大事です。みんなで健康の輪づくりをしましょう」と、うるさいほど語りかける必要があります。大人がうるさくいうことほど、子ども達はそれほど大事なことなんだと理解するのです。今、求められているのは、子ども達にわかる健康教育です。

「小象の会」の会員は現在、約200名。異色の会員としては、昨年秋季に同会の趣旨に賛同して自ら入会したフレディ・スヴェイネ駐日デンマーク大使で、大使館あげて「小象の会」を応援してくれているそうです。

また、千葉ロッテ球団もマリンスタジアムでの「生活習慣病予防啓発活動」への協力など、積極的に支援に乗り出してきています。「小象の会」が目指す「市民が気軽に医療情報を得られるコミュニティ・コア（核）の創出」は着実に、そして広範に展開されつつあります。

「小象の会」の医療者会員は、地域と密着した活動を惜しみません。自らどこへでも出向いて行つて話をし、交流の輪を広げています。この「自ら出向く」という姿勢に、かつての町医者というイメージを重ねて、共感を覚える市民も多いようです。

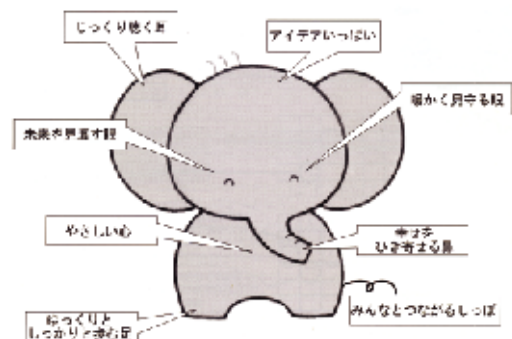
市民が気軽に 医療情報を得られる 「コミュニティ・コア」の創出へ



船橋子育て応援メッセに出展。会員の食育パペット板お婆さん。

昨年、同会の会員栄養士3名が「千葉県栄養改善功労者知事表彰」を受け、厚労省主催の船橋市内の高校生の生活習慣病健診に協力した同会に「千葉県医師会学術奨励賞」が授与されました。

小象の会



<http://www.kozonokai.org>



千葉ロッテ球団と提携し、マリンスタジアムで「生活習慣病予防啓発活動」を展開

船橋市ガイド

Funabashi City

船橋という市名は、昔、海老川に小舟を渡して橋代わりにしたことに由来します。古代の海老川は、川幅が広く、水量も多かったようです。

江戸時代には、海老川を挟んで東側（現在の宮本）が「5の目」、西側（現在の本町・湊町）が「9の目」にそれぞれ市が開かれていました。船橋村（船橋宿）は、これらの地域と海神村を加えた一帯の総称でした。

海神（かいじん）は昔は、「わたつみ」と呼んでいました。日本武尊がこの地にやって来た時、海上に光り輝く舟があり、近づいてみると舟柱に神鏡がかつていて、それを持ち帰って祀った場所にちなんだ地名が付いたという伝説があります。

各地に難読地名がありますが、

船橋市の場合、最難読地名といえば「飯山満」です。これを「はさま」と読める人は船橋市内でも限られています。近年、地下鉄の駅ができてからは読めるよ



海老川

うになった人も少なくないでしょうが、初めて目にした人は人名ではないかと思うはず。

鈴身（すずみ）町は、昔、「行々林」という地名でした。これ

は「おどろばやし」と読みます。行けども行けども林が続くので「驚いた」という説が有力ですが、この読み方自体がもう驚き以外の何ものでもありません。



船橋大神宮の相撲大会

江戸時代、船橋は佐倉道（成田道）、東金街道、千葉街道、行徳街道が巡る交通の要衝でした。

特に、佐倉道は成田道とも呼ばれ、江戸からの成田不動尊の参

拝客で賑わいました。参拝客は船橋宿で一泊して成田へ向かったため、沿道には商家や旅籠が立ち並びました。

交通の要衝としての船橋の好立地は現在にも及び、ＪＲ総武線・武蔵野線・京葉線、京成本線、東武野田線、新京成線、北総線、東葉高速線、東西線と市内を縦横に巡っています。

平成19年4月、船橋市は「市制施行70周年」を迎えました。昭和22年に4万人だった人口は70年後に58万人強に膨れ上がりました。千葉県初の中核市としての船橋は、近代的な街並みを持つ一方、船橋大神宮の相撲大会のように古い歴史を偲ばせる古風な顔も併せ持つ市です。

※船橋市「市制施行70周年記念誌」を参考にさせていただきました。

ジェフユナイテッド市原・千葉

の巻

スポーツファンにとって、ごひいきのチームの選手の健康状態は非常に気になることでしょう。

そこで、県内の有名スポーツチームがどのように選手の健康管理に取り組んでいるかを、随時、ご紹介していくことにします。

最初に登場していただくのは、ヨジツブ・クゼ新監督を迎えて2008シーズンを戦う新体制を整えた、プロサッカークラブ「ジェフユナイテッド市原・千葉」。市原市出身の工藤選手にも、お話をうかがいました。



市原市姉崎のクラブハウス・練習場は、オフシ

ーズンで人影がまばらでした。

しかし、フロントスタッフ達は忙しく動き回っていました。選

手が晴れ舞台で存分にプレーをするには、フロントスタッフの

陰の努力が不可欠です。

プレー中に身体をぶつけ合う

ことが多いサッカー選手は、時には大怪我をすることがありま

す。それが選手生命を縮めてしま

うことも稀ではありません。

ジェフは、チームドクターと

看護師各1名（非常勤）、トレー

ナー4名で選手達の健康管理に

あたっています。特にトレーナ

ーは、日常的に選手と行動を共



込山 明

チーフアスレチックトレーナー



2000年にジェフのトレーナーになった込山

明チーフアスレチックトレーナーは、鍼灸・指圧・マッサージ師の資格を持ち、必要に応じて鍼治療も行う、選手には頼もしい存在。込山さんは、こう語る。

「チームドクターの指示のもと、仕事をしています。さらに、市原市や千葉市の関連病院にもサポートしていただいています。」

2月のチームスケジュール

2日～17日

トルコキャンプ

24日

第14回 ちばぎんカップ

VS 柏レイソル

フクダ電子マリーナ

13:00 キックオフ

※ちばぎんカップに関するお問い合わせは、
(社)千葉県サッカー協会へ。

TEL:043-310-4888

FAX:043-222-0355

**ファンクラブの会員を
募集しています。**

[お問い合わせ]

TEL : 043-212-8380
FAX : 043-212-8381

〒262-0033

千葉市花見川区幕張本郷1-3-5

大岩ビル3F

ジェフユナイテッドクラブ事務局



ジェフユナイテッド市原・千葉のホームスタジアム「フクダ電子アリーナ」がサッカースタジアムとしては全国初のグッドデザイン賞(建築・環境デザイン部門)を受賞しました。

愛読者プレゼント!

①工藤浩平選手のサイン色紙

②2008シーズンシート ホーム自由席

※お申込み方法は21ページをご覧ください。

く どう こうへい
工藤 浩平 選手(MF)

1984年生まれ。市原市出身。市原ジュニアユース、市原ユースを経て、U-17、U-20の日本代表としても活躍。



工藤浩平選手は、こう語る。



ジェフ生え抜きのミッドフィルダー(MF)の

「プロ選手には高いパフォーマンスプレーが求められるだけでなく、自分で自分の健康管理をするのも仕事のうちです。状態が悪い時は、事前に自己申告をしてもらいます。そうでないと、チームの仲間に迷惑を掛けることになりますから。栄養や休養といった生活面を含めたアドバースをすることもあります」

「健康管理で普段から心掛けているのは、3食しっかり食べること、睡眠を充分とることです。オフは、2歳の子どもと遊んだり、好きな映画を観てのんびりし、英気を養いました。昨シーズンは思うように活躍できなかった反省を踏まえ、プロ6年目の今シーズンは自分にもっと厳しくして、全試合、90分間ピッチに立てることを目標に頑張りますので、ご声援をよろしくお願いします」

「かかりつけ医」と私

毎日新聞千葉支局長
大高 和雄



「三丁目の夕日」という昭和30年代を描いた映画に、「悪魔」と呼ばれる医師が登場する。「痛い注射を打つから」という理由で、子供たちに、そんなひどい呼び名を付けられたのだが、演じる三浦友和の穏やかなたずまいもあり、信頼感にあふれていた。

その「悪魔」医師が、古いスクーターで往診しているのを見て、幼い頃を思い出した。時代は少し下って昭和40年代。私は、小学校を皆勤したほど健康には恵まれていたが、休日にひどい高熱を出したことがある。古いスクーターで往診に来てくれた年配の医師は、顔こそごくつくて怖かったが、「痛い注射」などは打たず、苦くて甘い、シロップのような飲み薬を出してくれた。

熱を出しても、腹をこわしても、けがを

「医は仁術」

しても、火傷をしても我が家はこの医師にかかっていた。「すぐ治る」という強い信頼感があった。私の熱も翌日にはすっかり引いた。苦くて甘い飲み薬より、医師への信頼感の方が、病にはよく効いたのかもしれない。

昨年10月から千葉市内に単身赴任している。独り身にとって、病気で寝込むほど心細いことはない。気を張っていたつもりだったが、新年になって、ひどい風邪をひいた。年末から忘年会、新年会と飲み続け、体がなまりきっていたところに厳しい寒さの直撃を受け、ひとたまりもなかった。

熱で全身の力が抜け、起き上がろうとしても踏ん張れない。昼と夜に新年会の予定があったが、出られる状況ではなかった(夜は千葉市医師会主催でした。失礼しました)。買い置きの大衆薬を飲み、布団にくるまりながら、あの年配の医師のごつくて怖い顔と苦くて甘い飲み薬の味を懐かしく思い浮かべた。

高齢化の進展で、社会保障費は急増を続ける。政府は、医療費の抑制に懸命だ。医療をめぐる環境は厳しさを増す。しかしそれでも、「医は仁術」であって欲しい。私たちは、多くの医師が、頼り切れる「かかりつけ医」であり続けることを願っている。

「かかりつけ医」は、身近なナビゲーター。

幅広い医療知識と適切な医療ネットワークで頼りになります。

「かかりつけ医」を持ちましょう。



社団法人 千葉県医師会

自己判断より、すぐ相談

「かかりつけ医」は、病気の時だけでなく、予防や健康管理について適切なアドバイスをしてくれる、身近な診療所の開業医です。多くの専門医療のネットワークを持ち、必要に応じて適切な専門医を紹介するなど、治療の道しるべをつけてくれるナビゲーターとして頼りになる存在です。

「かかりつけ医」は、開業医になる前は大学病院や公立病院などで長い勤務経験を積んでいますので、病気の診断や治療については大病院の医師に劣ることはありません。高度な医療や特殊な検査が必要な場合は、大病院と連携を図っていますので専門医に紹介状を書いてくれます。いざという時、「かかりつけ医」はあなたの味方です。

ムーア先生、急患です。

テロより怖い、
医療問題。

「ザ・シッコ」は、アメリカの医療制度をテーマにした、社会派ドキュメンタリー映画。

「ザ・シッコ」は、アメリカの医療制度をテーマにした、社会派ドキュメンタリー映画。

「ザ・シッコ」は、アメリカの医療制度をテーマにした、社会派ドキュメンタリー映画。

「ザ・シッコ」は、アメリカの医療制度をテーマにした、社会派ドキュメンタリー映画。

シッコ

sicko

sicko.gyno.jp

ビョーキなアメリカにメスを入れる、世直しリアル・エンターテインメント。

02年、『ボウリング・フォー・コロンバイン』
で統社会に突撃！

04年、『華氏911』で
ブッシュ大統領に突撃！

そして、3年間の沈黙を破り
“アボなし突撃男マイケル・ムーア”
が標的にしたのは、

シッコ おか
病(s i c k o)に冒された
アメリカの医療制度!!

この映画が描き出す世界は、「病に冒されたアメリカの医療制度」の実態ですが、実は、現在の日本の医療制度が目指す方向と共通しているのです。窓口での一部負担はあるものの、健康保険証1枚あれば「誰もが、いつでも、どこでも」安心して医療を受けることができる、日本の国民皆保険制度を堅持していくためには、アメリカの医療制度の実態をよく知っておく必要があります。日本の医療制度は、ここ十数年の間にアメリカ型の市場原理主義にもとづく民営化路線に限りなく近づいています。その行き着く先を描いたのが、この映画です。日本の医療制度が目指しているアメリカ医療の実態を、あなたの目で確かめてください。

お奨めします。

千葉県医師会会長 藤森宗徳

この映画は、日本の医療のごく近い将来を暗示しています。それは5年先、いや、1年先かも知れない…。それを誰に伝えるべきか…。映画を観終わった瞬間の、私の率直な感想です。

そして、誰に伝えるべきか。それは、私どものような医療従事者ではなく、患者さんでもなく、医療とはまったく無関係な市民の皆さんではないかと考えました。

そこで、2月8日には市川市のグリーンスタジオで、2月21日には千葉市の京成ロザで、映写会を行うことにいたしました。会場の関係で申込み制となっておりますが、有名なマイケル・ムーア監督の作品なので、今回ご覧になれなかった方も、ビデオ等で鑑賞していただくことができるかと存じます。

いずれにしましても、この映画は、現在、崩壊の一途をたどっていると言われる、日本の医療制度を本来の形に戻すためのきっかけとなるものと考えます。

この映画をご覧になれば、私どもがなぜ口角をとがらせて「国民皆保険制度を厳守しよう」という運動を進めているかが、きっとご理解いただけるはずです。

家庭の
健康アドバイス転倒・骨折
の防止

冬になり、寒くなると
身体が鈍くなり、
また洋服を一杯着るため
に動きにくくなるため、
転倒しやすくなります。
高齢者の介護が必要にな
る原因の3番目が転倒・
骨折で10・8%にもなり
ます(厚生労働省「国民生
活基礎調査」平成16年)。
高齢になると皮下脂肪
が減少し、また骨粗しよ
う症のため骨折しやすく
なります。特に太ももの
付け根の骨折が寝たきり
の原因となります。

くような物を置かない、
④暗いところには照明を
つける、⑤スリッパ等の
脱げ易いものに注意をす
る、⑥お風呂場を動きや
すいように暖める。屋外
では階段、エスカレータ
ーでの転倒が多いため、
①エレベーターを使う、
②焦らずゆっくり移動す
る等の注意が必要です。
予防には、①すり足を
しないように歩き方に気
をつける、②自治体で行
っている運動教室、転倒
予防教室などに参加して
ストレッチ体操、下肢・
でん部の筋力増強運動な
どを行うことが有効です。
骨粗しょう症について
は、良い薬も開発されて
いますので医療機関でこ
相談ください。

健康教育委員会副委員長
秋場 齊

健康歳事記

市民公開講座と相談会

【日時】3月2日(日)13時～17時
【場所】千葉市総合保健医療センター 5階講堂(千葉みなと駅から徒歩5分)
【内容】1.市民公開講座:成人の難聴と耳鳴りへの対応について

- (13時～14時30分) 司会:永田博史(山王病院耳鼻咽喉科)
- 1) 関田恭子(ゆざ耳鼻咽喉科サージセンター千葉)
「補聴器とうまくつきあうには～成人の補聴器購入と装用のポイント～」
 - 2) 中川雅文(みつわ台総合病院耳鼻咽喉科)
「音で耳鳴りが治る? 音響療法を活用した自分でもできる耳鳴りの解消法について」

2.耳の健康に関する相談会(14時30分～17時)

聴力測定法、補聴器の試聴、耳鼻科専門医による耳の健康に関する相談会

【入 場 料】無料(ただし、事前申込みが必要です)
【申込み先】日本耳鼻咽喉科学会千葉県地方会
千葉市中央区玄鼻1-8-1 千葉大学大学院医学研究院
耳鼻咽喉科学・頭頸部腫瘍学内
TEL:043-226-2137 FAX:043-227-3442

※お申し込みは必ずハガキあるいはFAXをお願いいたします

3月3日 耳の日

3月3日は、数字を重ねて「ミミ」読み、「耳の日」になっています。日本耳鼻咽喉科学会では、毎年「耳の日」に都道府県ごとに、難聴で悩んでいる方々の相談や、一般の人々にも耳の病気のことや、健康な耳の大切さを知っていただくための活動を行っています。

平成20年は、前日の3月2日(日)に「耳の日」にちなんだ市民公開講座と耳の健康に関する相談会を開催します。

(健康教育委員会委員 工藤 典代)

千葉県内医療施設検索サイト
のご紹介

医療施設検索サイトは、以下のQRコードからブックマーク登録ができます！ぜひご利用ください。

<http://www.chiba-1.med.or.jp/edicaldb/i/>

千葉県医師会 健康教育委員会
「健康ひろば千葉」

<http://www.chiba.med.or.jp/kenko/>

携帯サイト

<http://www.chiba.med.or.jp/kenko/i/>



予防接種を
受けましょう!!

0歳で受ける予防接種

ワクチンの種類		推奨時期
BCG		3ヶ月
3種混合(DPT) ジフテリア・ 百日咳・ 破傷風	第1期 初回	1回 BCGの4週間後
		2回 1回の3～8週間後
		3回 2回の3～8週間後
ポリオ		1回 集団

今年度も日本医師会、日本小児科医会、厚生労働省の主催で、3月1日～7日までの期間に平成19年度子ども予防接種週間が実施されます(後援「健やか親子21」推進協議会)。

実施内容は、この事業に賛同する医療機関において、種々の予防接種の相談に応じたり、通常の診療時間に予防接種が受

1歳になったら受けましょう

ワクチンの種類		推奨時期
MR 麻しん・風しん	1期	12ヶ月
ポリオ	2回	集団
3種混合(DPT) 第1期初回追加		第1期3回目の 1年後

けにくい人たちにに対し、(特に土曜日、日曜日に)予防接種を行います。4月から入園・入学するお子さんをはじめ、定期予防接種が未接種の場合は、ぜひこの機会に受けるようにしましょう。

特に、4月から小学校に入学するお子さんで、麻しん・風しんワクチンを今年度まだ接種していない場合は、3月までに受けてください。接種が4月以降にずれ込んだりすると、定期予防接種としては受けられなくなり

就学前に受けましょう

ワクチンの種類		推奨時期
日本脳炎 (第1期初回)	1回	3歳
	2回	1回目の1～4週間後
	追加	4歳
MR 麻しん・風しん	2期	就学前1年間

※日本脳炎に関しては、現在、厚生労働省から、定期予防接種として現行のワクチン接種の積極的勧奨を差し控えるように通知が出されています。

自己負担が生じるばかりでなく、予防接種によって、万一、後遺症が生じた場合の補償額が少なくなるなど、デメリットが生じますので、ご注意ください。

お子さんが生まれたら、予防接種のスケジュール表を作って、適切なタイミングで忘れずに予防接種を受けるようにしましょう。

小学生で受けましょう

ワクチンの種類		推奨時期
日本脳炎 (第2期)		小学校4年生
ジフテリア・破傷風		小学校6年生

※日本脳炎に関しては、現在、厚生労働省から、定期予防接種として現行のワクチン接種の積極的勧奨を差し控えるように通知が出されています。

麻しんは肺炎や脳炎を合併することもあり、その場合、年少であるほど死に至る危険性が高く、今でもとても怖い病気です。いったんかかってしまつと特效薬がありませんので、予防接種で感染を予防することがもっとも重要です。

予防接種も1回受けただけでは、年数が経つにつれて予防効果が十分でなくなってくることから、平成18年度から、1歳児を対象にした第1期の麻しん・風しんワクチンに加えて、小学校に入学す

任意接種ですが 接種されることをお勧めします

ワクチンの種類		推奨時期
水痘 (みずぼうそう)		12ヶ月以降
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)		12ヶ月以降
インフルエンザ		12ヶ月以降

※インフルエンザワクチンに関しては、6ヶ月以降の接種が認められていますが、多くの病院では12ヶ月以降の接種を勧めています。

る前の年に受ける第2期麻しん・風しんワクチンが追加されています。

さらに平成20年4月からは、今後5年間の限定で、中学校1年生に相当する年齢を対象にした第3期と、高校3年生に相当する年齢を対象にした第4期の麻しん・風しんワクチンが追加されることになりました。該当される方は、ぜひ受けるようにしましょう。

健康教育委員会委員
山本重則

講演会・公開講座

子育て応援フォーラム

【日 時】2月16日(土)

14時30分～16時 (開場14時)

【会 場】千葉市生涯学習センター 2階ホール

(JR千葉駅東口または北口から徒歩8分、または
千葉都市モノレール「千葉公園駅」から徒歩5分)

【内 容】講演

●お母さんのための「小児救急」ガイド
田邊雄三(そがこどもクリニック)

●うけて安心、予防接種
大濱洋一(大濱医院)

【参加費】無料(先着300名)

【問合せ】子育て応援フォーラム事務局

☎ 043-234-2022

(あべひろきこどもクリニック)

※水曜日以外の平日:9時～18時

県からのお知らせ

2月は「献血推進強調月間」です。

県では、2月を「献血推進強調月間」に定め、献血の協力を呼びかけています。毎年冬は、体調不良などで献血する方が減少し、深刻な血液不足になることが懸念されます。

県内6ヶ所の献血ルームと、県内各地を巡回する献血バスで献血を実施しています。皆様のご理解とご協力をお願いします。また、年2回以上の複数回献血と、400ml献血にご協力をお願いします。

【問合せ】県赤十字血液センター

☎ 047-457-0711

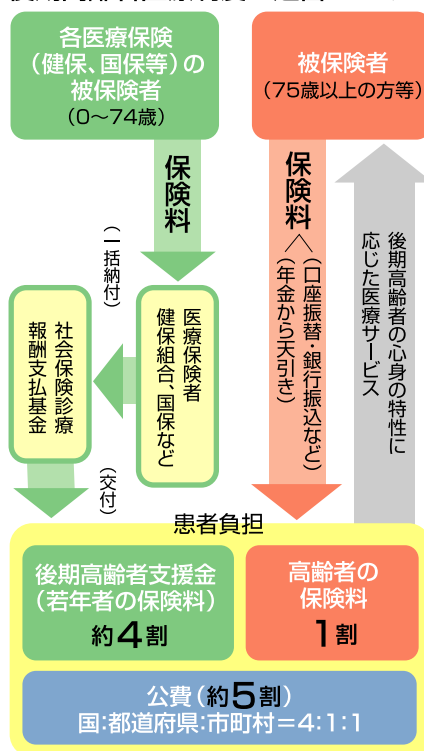
<http://www.chiba.bc.jrc.or.jp>

県業務課

☎ 043-223-2614

http://www.pref.chiba.lg.jp/syozoku/c_yakumu

後期高齢者医療制度の運営のしくみ



保険料の決まり方

保険料 = 均等割額 + 所得割額

※賦課限度額が設けられます。

この制度の運営は、すべての市区町村が加入している「後期高齢者医療広域連合」です。

広域連合が保険者となり、その地域に住む後期高齢者の方々が被保険者となります。

市区町村は、被保険者の申請や届出の受付・保険証の引渡しなどの窓口業務

務、保険料の徴収(原則として年金から徴収)を行います。

なお、新制度の保険証で医療機関を受診する場合の窓口負担は、従来と同様に、一般の方は1割負担、現役並み所得のある方は3割負担です。

詳しくは、お住まいの市町村窓口でお尋ねください。

4月から高齢者の新しい医療制度がスタートします。

これまでは、75歳(寝たきり等の一定の障害がある方は65歳)以上の方は、国保や健保組合などの医療保険制度に加入しながら、「老人保健制度」で医療を受けていましたが、本年4月1日からは新たに独立した医療保険制度「後期高齢者医療制度」で医療を受けていただくことになります。

【健康メモ】放送予定

NHK 千葉放送局のFM ラジオ番組「ひるどき情報ちば」(11 時～12 時) 内で放送(周波数: 千葉 80.7 / 銚子 83.9 / 勝浦 83.7 / 館山 79.0)。テーマ、出演医師は変更になる場合があります。なお、第1 火曜日は歯科領域がテーマとなります。

2 月 12 日(火)

寒冷時期の血圧・心臓病の注意点!

関谷 貞三郎 医師(関谷医院院長)

2 月 19 日(火)

突発性難聴について

内田 勝久 医師(千葉県医師会編集広報委員)

2 月 26 日(火)

鼻からの胃カメラ

山崎 政城 医師(山崎医院院長)

3 月 11 日(火)

**就学前の準備はもうお済みですか?
(ランドセル エーと 予防接種!)**

石上 新平 医師(いしがみ小児科医院院長)

3 月 18 日(火)

ぎっくり腰(腰痛症について)

高橋 和久 医師(千葉大学大学院医学研究院 整形外科学教授)

3 月 25 日(火)

五感について

内田 勝久 医師(千葉県医師会編集広報委員)

編集後記

今号から新企画「どうしているの? スポーツチームの健康管理」と「知っておくと得する『保健・医療ガイド』」が始まりました。毎号ではなく随時の連載ですが、少しでも県民の皆様に興味をもっていただける誌面づくりを、ということから企画をしたものです。併せて、愛読者プレゼントも復活させました。応募はがきに、一言でも本誌に対するご感想、企画のご要望などを書き添えていただければ幸いです。なお、次号(4月下旬発行予定)は、新年度のスタートの意義を込めて、企画の見直しと共に表紙や誌面のデザインの再リニューアルをしたいと考えております。ご期待ください。

◎ 本誌や医師会に対するご意見は、葉書または封書でお送りください。送り先は下記、広報課内「読者の声」係としてください。

ミレニアム

通巻 第24号

2008 年 2 月 7 日発行

社団法人 千葉県医師会 広報課

〒260-0026 千葉県中央区千葉港7-1

☎ 043-242-4271 (代)

(FAX) 043-246-3142

www.chiba.med.or.jp

こども急病 電話相談



受診した方が良いのか、
様子をみても大丈夫なのか、
看護師や小児科医が電話でアドバイスします。

プッシュ回線の固定電話・携帯電話からは、局番なしの

#8000

※8000は、船子市及び沼市の一部(旧船岡町・旧若上町)の地域からはご利用いただけません。

●ダイヤル回線、#8000をご利用いただけない地域からおかけの場合
☎043(242) 9939

●相談日時
① 相談日: 土曜日・日曜日・祝日・振替休日
年末年始(12月29日から1月3日まで)
② 相談時間: 午後7時から午後10時まで

お子さんの急な病気で心配なとき...



局番なしの #8000 または、043(242) 9939



看護師・小児科医が電話で相談に応じます。



緊急・重症の場合は迷わず「119」へ

発行: 千葉県医師会

電話がつながるとアナウンス(自動メッセージ)が流れます。

最後に、「ご承諾いただける場合は①をプッシュしてください。ご承諾いただけない場合は②をプッシュしてください。最初から説明を聞く場合は③をプッシュしてください。①をプッシュした場合は、「では、担当者が出ましたら、まずお子さんの氏名、住所、電話番号、性別と名前をゆっくりお伝えください。」②をプッシュした場合、「電話をお切りください。ご利用ありがとうございます。」③をプッシュした場合、ガイダンスの最初に戻ります。」

なお、相談者には通話料金がかかっておりますので、ご承知おください。

愛読者プレゼント

① 工藤浩平選手のサイン色紙
5名様

② ジェフユナイテッドの
ホームゲーム
自由席チケット

試合ごとに**ペアで1組様**



※3月8日～5月18日の間 ※観戦日の指定はできません。
※当選者へは2月末日に発送予定

ご応募締切: 2月25日(月)

■ご応募方法は、はがきに①か②のいずれかを希望する旨を書き、左記にお送りください。当選発表は、発送をもって代えさせていただきます。