

健康と福祉

我孫子南地区「第7回健康まつり」

日時 6月22日(金)午前10時30分から午後3時

場所 我孫子南近隣センター(けやきプラザ) (参加無料)

内容 講演(午後1時から2時)「漢方治療について」講師:倉沢卓見さん(くらさわクリニク院長)、体力チェック・簡易骨年齢測定(定員あり)、血圧・体脂肪・肺活量測定ほか(定員なし)

会場 我孫子南地区社会福祉協議会 ☎7185・5117(月・水・金、午前9時から午後4時)

第7回湖北台福祉バザー

日時 6月9日(土)午前11時から午後2時(品物が無くなり次第終了) (雨天実施)

場所 湖北台近隣センター

内容 湖北台の福祉推進を目的としたバザーを開催します。模

擬店(軽食)や骨年齢測定もあり。(参加無料)

会場 湖北地区社会福祉協議会 ☎7188・1410

パーキンソン病交流会

日時・場所 6月29日(金)午後1時から3時、障害者福祉センター

内容 情報交換、ストレッチポールを利用した体操

対象 市内在住のパーキンソン病の方とその家族

定員 先着20人

申し込み・会場 電話かファクスで障害者福祉センター ☎7188・0141 FAX7188・0242へ

臨時歯科衛生士を募集

勤務日時 週1〜2日、1日3〜4時間程度

内容 乳幼児の健診・相談業務、保育園・幼稚園・小学校などの保育

集団指導
対象 歯科衛生士の資格と普通自動車免許証を所持し、右記の業務内容の経験のある方、若干名
※選考方法は書類審査、面接。
賃金 時給1340円
(通勤手当別途支給)
申し込み・会場 履歴書(写真貼付)に必要事項を明記し、資格証(写真)を添えて、6月29日午後5時までに健康づくり支援課(保健センター) ☎7185・1126へ本人が直接持参

6月は「動物の正しい飼い方推進月間」です

動物には名札をつけよう。犬の首輪には、法律で義務付けられている登録鑑札と、狂犬病予防注射済票を付けよう。犬の放し飼い禁止。運動させる場合は、犬を制御できる人が

6月4日から10日は口腔保健週間です

むし歯や歯周疾患のない健康で豊かな生活を送るため、よくかんでゆっくり食べ、歯や歯ぐきの手入れを習慣化し、かかりつけの歯科医師の定期的な歯科健診や歯石の除去を受けて、8020(80歳で20本以上の歯を保つ)をめざしましょう。
会場 健康づくり支援課 ☎7185-1126

口腔がん検診のお知らせ

口の中の赤や白の斑点・しこりなど、気になる症状のある方は検診を受けましょう。
日時・場所 7月22日(日)午前9時30分から午後0時30分、保健センター
定員 100人(応募者多数の場合は抽選)
費用 500円
申し込み 往復ハガキに「口腔がん検診希望」、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し(返信の宛名にも住所、氏名を記入)、6月11日必着で〒270-1132湖北台1の12の16社我孫子市歯科医師会へ
会場 ゆきざき歯科医院 ☎7186-2424

279 健康メモ

早食いは太る

沖縄県の小学5年生256人を対象に、身長・体重の測定と同時に食生活に関する調査が行われ、発育状態を知る目安としてローレル指数が使われました。その結果から、①他人と比べて食べるのが「早い」と答えた子どものローレル指数は平均1.41だったのに対し、「遅い」と答えた子どもは平均1.25と「早食い」の子どもほど数値は高い。②食事の量について、「一口の量が多い」と答えた子どものローレル指数は平均1.39だったのに対し、「少ない」と答えた子どもは平均1.29で「一口の量が多い」子どもほど数値は高い。③「おやつ」の数値は高い。④「おやつ」の数値は高い。⑤「おやつ」の数値は高い。⑥「おやつ」の数値は高い。⑦「おやつ」の数値は高い。⑧「おやつ」の数値は高い。⑨「おやつ」の数値は高い。⑩「おやつ」の数値は高い。

※ローレル指数
(体重kg ÷ (身長cm)³) × 10⁷
やせすぎ 100以下
やせぎみ 101~115
標準 116~144
太りすぎ 145~159
太りすぎ 160以上

胃がん検診 (前期)

申し込みは6月25日まで

日時・場所 7月17日(木)・20日(金)・23日(月)・24日(火)・25日(水)・30日(月)・31日(火)のいずれも午前中、保健センター
※受診日は、男女で異なります。人数により日程変更あり。

内容 胃部レントゲン検査
対象・定員 市内に住民登録・外国人登録をしている昭和43(1968)年3月31日以前に生まれた方、1700人
※胃・十二指腸疾患などで治療、経過観察中の方はご遠慮ください。
※心臓ペースメーカーなど装着の方は主治医にご相談ください。
※昨年度胃がん検査で精密検査が必要とされ、まだ未受診の方は早めに医療機関で受診してください。
費用 800円(医療受給者証、高齢受給者証をお持ちの方、世帯全員が平成19年度市県民税非課税の方、生活保護世帯の方は無料)
申し込み ハガキ(1人1枚・連名不可)に「胃がん検診希望」、住所、氏名、生年月日、性別、電話番号を明記し、6月25日必着で〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課へ(世帯全員が市県民税非課税の方は7月10日までにご連絡を)
※受診者には、7月上旬に「検診のご案内」を送付します。
※後期の「胃がん検診」は平成20年2月に7日間で実施予定。(同一年度内に受診できるのは、前期が後期の一回のみです)
会場 健康づくり支援課 ☎7185-1126

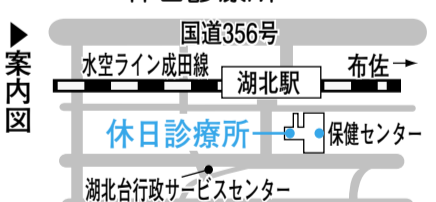
短引引き綱で行いましょう。みだりに繁殖しないよう、不妊・去勢手術をしてください。動物を飼う前に、飼える環境かを家族でよく考え、責任を持って終生飼いましょ。飼えなくなった場合は、新しい飼い主を探したり、保健所などへ相談してください。
会場 柏健康福祉センター(柏保健所) ☎7167・1255

千葉県介護支援専門員実務研修受講試験の実施
試験日 10月28日(日)
受験資格 医療、保健、福祉分野の有資格者で一定期間以上の実務経験のある方
申込書配布期間 7月2日から7月30日(土日祝日を除く)
申込書配布場所 県社会福祉協議会、県保険指導課、県健康福祉センター、市役所介護支援課
我孫子市社会福祉協議会
申込受付期間 7月2日から7月31日消印有効(簡易書留のみ)
会場 千葉県社会福祉協議会 ☎043・204・1610

小児救急電話相談

土・日曜・休日、年末年始の19時~22時に、看護師や小児科医が電話相談に応じます。
☎ #8000または043-242-9939

日曜・休日に病気・歯痛になったら 休日診療所へ



診療科目 内科、小児科、歯科(AMのみ)
受付時間 9:00~11:30、13:00~16:30
会場 休日診療所 ☎7187-7020

休日・夜間に病気になるたら

☎7184-0119(消防署)へ
休日・夜間救急病院
アビコ外科整形外科病院 我孫子4-22-22
我孫子聖仁会病院 柴崎1300
我孫子つくし野病院 つくし野131-1
我孫子東邦病院 我孫子1851-1
平和台病院 布佐834-28

小児救急病院
取手協同病院 取手市本郷2-1-1
※休日や深夜等の診療料は、時間外加算のため割高になります。

◎心の健康に関する教室 福祉総合相談室・内線421

名称	日時	場所
心の健康クラブ	18日(月)14:00~16:00	保健センター
アルコール教室	1日(金)13:30~15:00	保健センター

◎健康づくりうんどう教室 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

日時	場所
13日(水)10:00~11:00	布佐南公園(雨天中止)
19日(火)9:30~10:30	湖北台中央公園(雨天時は保健センター)
15日(金)9:30~10:30	天王台西公園(雨天中止)

◎各種健診と健康教室 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

項目	期日	対象
あわせママパパ学級	2・9・16日(土)	妊娠20週以降の方とその夫、ご家族の方
ポリオ(小児マヒ生ワクチン投与)	5日(火)12日(火)	生後3カ月~90カ月未満児
1歳6カ月児健康診査	28日(木)	平成17年11月1日~11月20日生まれ
2歳8カ月児歯科健診(希望者にフッ化物塗布)	26日(火)	平成16年10月生まれ
3歳児健康診査	7日(木)21日(木)	平成15年11月1日~12月10日生まれ
離乳食教室(4~6カ月児)	22日(金)	乳児の保護者(先着30人、要予約)
後期離乳食教室(8~10カ月児)	8日(金)	乳児の保護者(先着20人、要予約)
健康いきいき教室	11日(月)25日(月)	体を動かしたい方(13:00~13:30受付)