

健康と福祉

骨粗しょう症検診

骨粗しょう症は、骨の密度が減少して骨が折れやすくなる病気です。

女性は、女性ホルモンの分泌量が少なくなると骨粗しょう症になりやすくなります。

日時 9月25日(火)・26日(水)の午前・午後(受診日時は9月中旬に申込者に通知)

場所 保健センター

検査方法 腕の骨のエックス線測定

対象 市内在住の女性で平成20年3月31日時点で20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方

定員 250人

費用 500円(ただし、①世帯全員が市・県民税非課税の方、②生活保護世帯の方、③医療受給者証・高齢者受給者証をお持ちの方は無料です)

申し込み・回 ハガキ(一人一枚・連名不可)に住所、氏名、生年月日、電話番号、「骨粗しょう症検診希望」と明記し、8月15日必着で〒270-1113 湖北台1の12の16健康づくり支援課 ☎7185-1126へ。

※①に該当する方は、9月18日までに健康づくり支援課へご連絡ください。

脳健康教室 「脳力クラブ」

生年月日、電話番号、「骨粗しょう症検診希望」と明記し、8月15日必着で〒270-1113 湖北台1の12の16健康づくり支援課 ☎7185-1126へ。

日時 9月から毎週(3カ月間) ①午前10時から、11時から ②午後2時から それぞれ1時間程度

場所 ①西部福祉センター ②布佐地区社会福祉協議会

内容 簡単な計算や読み書きをして脳機能の改善や衰えを防ぐ

対象 市内在住の65歳以上の方

①5人程度、②10人程度(応募者多数の場合は抽選)

費用 月3000円(教材費1575円を含む)

申し込み・回 電話で8月20日までに我孫子市社会福祉協議会 ☎7184-1539

戦没者等の遺族の皆さまへ

対象 戦没者死亡当時のご遺族で、次の要件のいずれかを満たす方 ①平成17(2005)年4月1日までに、戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の支給額を取得した方 ②戦没者等の子 ③戦没者等と生計関係

日時 8月12日(日)午後2時から4時(午後1時30分受け付け)

場所 けやきプラザ

テーマ 「運動で予防するメタボリック・シンドローム」

講師 久野謙也さん(医学博士)

参加費 無料

対象 400人(予約不要) 国保年金課給付担当 ☎7185-1795

「心の輪を広げる 体験作文」を募集

障害のある方とない方が、学校や社会生活の中で、心のふれあいを通じて学んだことや感じたこと、社会に訴えたいことなどの作文を募集します。

テーマ 出会い、ふれあい、心の輪～障害のある人となない人との心のふれあい体験を広げよう～(題名は自由)

対象 小学生以上(特別支援学校の小学部、中学部、高等部の児童生徒を含む)

応募規定 *小学生、中学生、高校生・一般市民の3部門(作品は未発表のもの1編) *400字詰め原稿用紙(B4判縦書き)を使い、小・中学生は2枚から4枚程度、高校生・一般市民は4枚から6枚程度(作品は返却不可)

表彰 部門ごとに、最優秀作品(1編)に内閣総理大臣賞と後援団体から5万円相当の副賞、優秀作品(3編)に内閣府特命担当大臣賞、佳作作品(5編)に記念品を贈呈

※最優秀作品受賞者は、「障害者週間」中に東京に招待し、表彰。

応募方法 題名、住所、氏名、年齢、生年月日、性別、職業・学校名(学年)、電話、ファクス番号、障害の有無・程度を明記した用紙を応募作品に添付し、9月7日必着で〒260-8667 県庁障害福祉課(住所省略可)へ郵送

回 県庁障害福祉課 ☎043-223-2935 FAX043-222-4133

高齢者文化祭の参加者を募集

日時・場所・内容 下表参照

対象 市内在住の60歳以上の方、老人クラブの会員

申し込み ハガキに住所、氏名、性別、年齢、参加部門、種別、題目、電話番号、囲碁・将棋大会は段・級位を明記し、8月15日必着で〒270-1192 市役所介護支援課(住所省略可)へ(応募者多数時抽選)

※老人クラブ会員は各会長へお申し込み。

回 介護支援課・内線412

	開催日時・場所	内容
作品展覧会	9月5日(水)・6日(木)午前9時から午後9時(6日は午後4時まで) アビスタ	絵画(10号以内)、書道、写真、手工芸(ちぎり絵など10号以内)、短歌、俳句(表装したもの)
囲碁・将棋大会	9月8日(土)午前9時30分から老人センター「つつじ荘」	
演芸大会	9月28日(金)午前9時45分からけやきプラザ	舞踊、合唱、民謡、その他の演芸(合唱は3人以上で出演可。)発表時間は1組おおむね4分以内

●視覚障害者更生支援相談室

日時 毎週水曜日午前10時から

千葉県視覚障害者福祉協会では、同協会研修室(視覚障害者総合支援センターちば6階)で相談室と点字教室、視覚障害者向けパソコン教室を開催しています。

※いずれも費用は無料。祝日は休みです。

申し込み・回 電話かEメールで千葉県視覚障害者福祉協会 ☎043-421-5199 Eメール tsikyko@syd.odn.ne.jp。

●視覚障害者更生支援相談室・点字教室・パソコン教室

千葉県視覚障害者福祉協会では、同協会研修室(視覚障害者総合支援センターちば6階)で相談室と点字教室、視覚障害者向けパソコン教室を開催しています。

※請求手続きなど、詳しくは生活支援課・内線377へ。

●視覚障害者向けパソコン教室

日時 毎週月曜日と金曜日午前10時から正午、午後1時から3時

内容 視覚障害者と千葉県視覚障害者向けパソコンボランティアの会が講師となり、個別に対応

申し込み・回 電話かEメールで千葉県視覚障害者福祉協会 ☎043-421-5199 Eメール tsikyko@syd.odn.ne.jp。

●点字教室

日時 第1・第3水曜日午前10時から正午、午後1時から3時

内容 五十音、濁音、半濁音、拗音などの基礎的事項、初心者向けのテキストを用いて点字の触読などを個別に対応

●心臓健康に関する教室

福祉総合相談室・内線421

名称	日時	場所
心の健康クラブ	20日(月)14:00~16:00	保健センター
アルコール教室	3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
8日(水)10:00~11:00	布佐南公園(雨天中止)
21日(火)9:30~10:30	湖北台中央公園(雨天時は保健センター)
24日(金)9:30~10:30	天王台西公園(雨天中止)

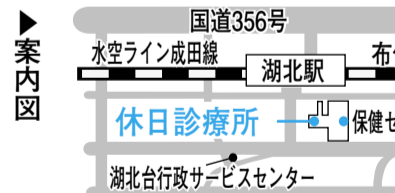
●小児救急電話相談

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

回 休日診療所 ☎7187-7020

●休日・夜間に病気になったら

☎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。

281 健康メモ

冷房病

冷房病とは冷房の効いた室内に長時間いるために、身体の体温調節機能に不具合を生じ、周りの温度に適應できなくなる自律神経失調症のことです。症状としては身体の冷え・だるさ・しびれ・むくみ・肩こり・頭痛・神経痛・腹痛・食欲不振・下痢・便秘・月経異常・疲労感・イライラ・鼻炎・頻尿・不眠等です。

自律神経には交感神経と副交感神経があり、冷風に当たると交感神経が働き血管を収縮させ発汗を抑制し、体温の下がり過ぎを抑えます。暑いときには副交感神経が働いて、血管を拡張し発汗を促して体の熱を放散させようとします。これら2つの自律神経のバランスがうまくいかない状況です。冷房病は働く女性・乳幼児・お年寄りに多く見られます。

予防法としては、1. 冷房する場合は外気との温度差を5℃以内にする(可能であれば28℃くらいに設定する)。2. 冷気が直接肌にかからないようにする(オフィスでは机の位置をずらしたり、上着を着ましょう)。3. 軽く汗をかき運動(ウォーキングなど)をする。4. お風呂で体を温める(特に効果的なのは半身浴や足湯)。5. 身体を温める食品を食べる。6. 規則正しい食生活をする。7. 禁煙(ニコチンが血管を収縮させるのでタバコをやめる)等です。

回 我孫子市医師会 ☎7185-5255