

健康と福祉

安心とゆとりのまちづくりフェア

「地域福祉の醸成」と「安心とゆとりある生活」を総合的に推進している主催各団体の活動を紹介します。本事業を通じて得た収益を福祉の増進に活用します。

日時・場所 10月13日(土)午前10時から午後3時、アピスタ

対象 市内在住のパーキンソン病・脊髄小脳変性症の方とその家族。立って投げられない方、ボールを持っていない方も参加可

定員 先着30人

費用 ゲーム代、昼食代

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

市民公開講座「がんになっても安心して暮らせるまちづくり」

日時 10月27日(土)午後1時から4時

場所 国立がんセンター東病院

内容 「外来で行うがん治療」の体験、「外来治療中のサポート」。「在宅療養での訪問診療」など

対象・定員 保護者、関係者、そのほか自閉症に関心をお持ちの方、150人

参加費 資料代1000円(当日徴収)

申し込み・問い合わせ 電話、ファクス、Eメールのいずれかで、10月20

パーキンソン病・脊髄小脳変性症交流会「ポーリング大会」

日時 10月30日(火)午前10時から午後3時

場所 ショッピングセンターサプラ(龍ヶ崎市)、集合場所は障害者福祉センター

対象 市内在住のパーキンソン病・脊髄小脳変性症の方とその家族。立って投げられない方、ボールを持っていない方も参加可

定員 先着30人

費用 ゲーム代、昼食代

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

講演会「自閉症児の「ミニセッションセラピー」について」

日時 10月21日(日)午後2時から4時(開場1時30分)

場所 さわやかちば県民プラザ

内容 自閉症児のコミュニケーションについて最新の症例や療育方法、アメリカの最新情報などのお話と質疑応答、講師：カニングハム久子さん(アメリカで40年間コミュニケーション・セラピストとして活躍)

対象・定員 保護者、関係者、そのほか自閉症に関心をお持ちの方、150人

参加費 資料代1000円(当日徴収)

申し込み・問い合わせ 電話、ファクス、Eメールのいずれかで、10月20

戦没者追悼式

日時 10月12日(金)午前10時30分

場所 湖北地区公民館(入場無料)

対象 戦没者や戦災死亡者の遺族と一般参列者ほか

生活支援課・内線377

講演会「腎臓病を考える会」

日時 10月28日(日)午後1時から4時

場所 千葉市文化交流プラザ(JR千葉駅徒歩3分)

内容 ◎「慢性腎臓病(CKD)について」のよびる循環器病の危険因子を講師：小川真さん(千葉大学大学院医学研究腫瘍内科学講師) ◎「糖尿病治療としての腎移植、脾臓移植」糖病合併症を防ぐため

大腸がん検診が始まります

大腸がんは、毎年増加しています。年に1回検診を受けて、早期発見・治療に努めましょう。



期間 10月1日から12月末

場所 市内委託医療機関

内容 問診、便潜血反応検査

対象 市内在住の40歳以上の方

費用 800円(無料になる方…①高齢受給者証、医療受給者証をお持ちの方 ②生活保護世帯の方 ③世帯全員が市県民税非課税の方)

※③に該当の方は、受診する7日前までに健康づくり支援課へご連絡ください。

持参 大腸がん検診を受診するには、必ず「大腸がん検診受診券」が必要です。お持ちでない方は、受診する7日前までに健康づくり支援課へご連絡ください。

問い合わせ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

283 健康メモ

「高脂血症の診断基準」から「脂質異常の診断基準」に改訂

動脈硬化は、心筋梗塞などの心血管系疾患や脳梗塞などの脳血管障害を起こし、がんや並んで日本人の死因の大きな割合を占め、死因の約30%にも及んでいます。さらに近年は、「メタボリックシンドローム」として動脈硬化が話題に取り上げられています。

これまでは、動脈硬化の原因とされている総コレステロール220mg/dL以上が高脂血症と診断されてきました。

しかし、総コレステロールには、悪いものと良いものがあり、この良い悪いをはっきりさせたものが今回の、「高脂血症の診断基準」から「脂質異常の診断基準」への改訂になります。

総コレステロールの中で悪いもののうち、①LDLコレステロール140mg/dL以上、②トリグリセライド(中性脂肪)150mg/dL以上、また良いもののうち、③HDLコレステロールが40mg/dL未満、これら3つを「脂質異常」と診断します。

このうち③のHDLコレステロールは、動脈硬化とは逆の働きをするため、善玉コレステロールと呼ばれており、HDLコレステロールの値が低くなりすぎると、脳梗塞などの発生率が上がります。このため、HDLコレステロールの値の正常域を新たに40mg/dL以上とする診断基準が設けられました。

ただいろいろな健診では、検査項目が定着しており、LDLコレステロールやHDLコレステロールなどを測定する検査に変更になるのは、もう少し時間がかかりそうです。

【文献】日本動脈硬化学会「動脈硬化性疾患予防ガイドライン」(2007年4月25日改訂)

問い合わせ 我孫子市医師会 ☎7188・5525

◎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	15日(月)14:00~16:00	保健センター
アルコール教室	5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
10日(水)10:00~11:00	布佐南公園(雨天中止)
16日(火)10:00~11:00	湖北中央公園(雨天時は保健センター)
19日(金)10:00~11:00	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
あいわせママパパ学級	6・13・20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)	2・9・16日(火)	生後3カ月~90カ月未満児
1歳6カ月児健康診査	18日(木)	平成18年3月1日~3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)	25日(木)	平成17年2月生まれ
3歳児健康診査	4日(木)11日(木)	平成16年3月1日~4月10日生まれ
離乳食教室(4~6カ月児)	26日(金)	乳児の保護者(先着30人、要予約)
後期離乳食教室(8~9カ月児)	5日(金)	乳児の保護者(先着20人、要予約)
健康いきいき教室	1日(月)29日(日)	体を動かしたい方(13:00~13:30受付)

「高齢者インフルエンザ予防接種」のお知らせ

対象 市内に住民登録、外国人登録をしている方で次の条件に該当する方

①昭和17年12月31日までに生まれた満65歳以上の方(昭和17年10月1日から12月31日生まれの方は、誕生日を迎えてからの接種となりますのでご注意ください)

②60歳以上65歳未満で心臓、じん臓もしくは呼吸器の障害により日常生活が極度に制限される方、またはヒト免疫不全ウイルスによる重度の免疫の機能障害のある方でインフルエンザ予防接種を希望する方

期間 10月1日から平成20(2008)年1月15日

※ワクチンの流通事情などにより、開始が遅れる場合があります。

実施方法 市内委託医療機関へ連絡のうえ、直接受診してください。

※市外で接種を希望する方は、お問い合わせください。

費用 1000円(生活保護世帯は「休日・夜間等医療受給証」を提示すれば無料)

持参 保険証など住所と生年月日が確認できるもの

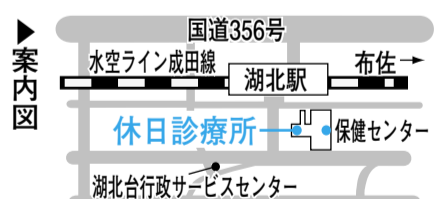
問い合わせ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

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

☎ 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

アピ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

※休日や深夜等の診察料は、時間外加算のため割高になります。