

# 健康寿命の延伸のために 脳ドック事業をご利用ください



市では、MRIおよびMRAを含む検査（以下「脳ドック」）を受診する際に市が費用の一部を負担し、受診しやすい体制を作る、脳ドック事業を実施しています。これまでの検査を受診された方の約1割に治療が必要な疾患が発見されており、認知症や脳血管疾患の早期発見につながっています。なお、平成25年度の受診対象であった方も、9月30日まで受診期間を延長して実施します。

**対象・受診期間** 年齢の上限はありません。自覚症状のある方、脳血管疾患で治療中の方は脳ドック対象外です。お早めに医療機関で診察を受けてください。

**対象者の生年月日一覧表**  
※年齢の上限はありません。

|     |                    |
|-----|--------------------|
| 40歳 | 昭和49年4月1日～50年3月31日 |
| 45歳 | 昭和44年4月1日～45年3月31日 |
| 50歳 | 昭和39年4月1日～40年3月31日 |
| 55歳 | 昭和34年4月1日～35年3月31日 |
| 60歳 | 昭和29年4月1日～30年3月31日 |
| 65歳 | 昭和24年4月1日～25年3月31日 |
| 70歳 | 昭和19年4月1日～20年3月31日 |
| 75歳 | 昭和14年4月1日～15年3月31日 |
| 80歳 | 昭和9年4月1日～10年3月31日  |
| 85歳 | 昭和4年4月1日～5年3月31日   |

**対象検査** MRIおよびMRA検査を同時に実施したもの  
**受診方法** 各医療機関に必ず予約してください。医療機関窓口で誓約書および同意書を記入の上、住所・氏名・生年月日が分かる書類を提示してください。  
**費用** 医療機関窓口で、市の負担額（1万円）を差し引いた自己負担額をお支払いください。  
**問** 健康づくり支援課 ☎7185-1126

▼対象者の生年月日一覧表  
※年齢の上限はありません。

|     |                    |
|-----|--------------------|
| 40歳 | 昭和49年4月1日～50年3月31日 |
| 45歳 | 昭和44年4月1日～45年3月31日 |
| 50歳 | 昭和39年4月1日～40年3月31日 |
| 55歳 | 昭和34年4月1日～35年3月31日 |
| 60歳 | 昭和29年4月1日～30年3月31日 |
| 65歳 | 昭和24年4月1日～25年3月31日 |
| 70歳 | 昭和19年4月1日～20年3月31日 |
| 75歳 | 昭和14年4月1日～15年3月31日 |
| 80歳 | 昭和9年4月1日～10年3月31日  |
| 85歳 | 昭和4年4月1日～5年3月31日   |

▼実施医療機関

| 医療機関名                | 電話番号      |
|----------------------|-----------|
| 我孫子東邦病院              | 7182-8166 |
| 名戸ヶ谷あびこ病院            | 7157-2233 |
| ほしの脳神経クリニック          | 7182-7171 |
| 我孫子聖仁会病院<br>(健診センター) | 7181-2265 |
| 平和台病院<br>(予防医療センター)  | 7189-1119 |

## 集団検診（胃がん・子宮頸がん・乳がん）（前期）の お申し込み期限がせまっています！

平成26年度の集団検診の申し込みを受け付けています。25年度に集団検診を受診した方には、今回の申し込みがなくても、受診をした検診の受診券が5月に送付されます。25年度に集団検診を受診されていなかった方は、締切日（右表参照）までにお申し込みください。  
**申し込み方法** ハガキ・封書・保健センター窓口（電話、ファクスは不可）。住所、氏名、生年月日、性別、電話番号、希望する検診名を明記。詳しくは広報あびこ3月16日号をご覧ください。  
**問・問** 〒270-1132湖北台1の12の26健康づくり支援課（保健センター）☎7185-1126

〈締切日（必着）〉

| 検診の種類 | 前期       |
|-------|----------|
| 胃がん   | 4月15日(火) |
| 子宮頸がん | 4月30日(水) |
| 乳がん   | 5月9日(金)  |



▲電子申請のQRコード

### 4月2日は 「世界自閉症啓発デー」

自閉症の方は、「他の人の気持ちや感情を理解すること」「言葉を適切に使うこと」「新しいことを学習すること」などが苦手です。その特性が一人ひとり異なるために理解することが難しいのですが、行動や態度の意味を知ることによって理解が深まります。

詳しくは我孫子市自閉症協会のブログをご覧ください。  
http://ajikai.wordpress.com/  
障害福祉支援課・内線384

**日時** 4月9日(水)午後1時30分～3時30分  
**場所** けやきプラザ1階

### 認知症の方の家族の つらい「あひこ」

**内容** 介護方法や日ごとの悩みなどの情報交換  
**対象** 認知症の方を介護している家族・介護経験者  
**費用** 無料  
**問** 高齢者支援課 ☎7185-1112

### 重度障害者の方に 平成26年度の 福祉タクシー券を交付

**申請場所** 障害福祉支援課（市役所西別館4階）  
**対象** 身体障害者手帳1・2級、療育手帳A・Aの2、精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの市内在住の方  
**交付枚数** 1か月4枚（人工透析を受けている方は8枚）※4月から起算のため、申請月により交付枚数が異なります。  
**日時・場所** 下表参照  
**費用** 無料

### お試ください 頭の元気度測定

| 日にち      | 場所                       | 日にち      | 場所                 |
|----------|--------------------------|----------|--------------------|
| 4月18日(金) | 根戸近隣センター                 | 6月12日(木) | 天王台北近隣センター         |
| 4月24日(木) | 湖北台近隣センター                | 6月24日(水) | 新木近隣センター           |
| 4月30日(水) | 近隣センターふさの風               | 7月9日(水)  | 我孫子北近隣センター<br>並木本館 |
| 5月12日(月) | 久寺家近隣センター                | 7月14日(月) | 布佐南近隣センター          |
| 5月23日(金) | 我孫子南近隣センター<br>(けやきプラザ8階) | 7月24日(木) | 近隣センターこもれび         |
| 5月26日(月) | 保健センター                   |          |                    |

### 「健康づくりうんどう教室」 が、「遊具うんどう教室」 に名称変更となりました。

市内3か所に設置した遊具を使い、転倒予防の運動や体操を行います。教室では「健康生活サポートリーダー」が、皆さんの運動をサポートします。  
**日時・場所** 下表参照  
**対象** おおむね65歳以上（要支援・介護の認定を受けている方を除く）  
**費用** 無料  
※申込は不要です。直接会場へお越しください。  
**持ち物** 運動しやすい服装、動きやすい靴、帽子、タオル、水筒（飲み物）  
**問** 高齢者支援課 ☎7185-1112

## 4月 各種健診と健康教室

◎乳幼児の各種健診・相談・教室◎は予約制です。  
**問** 健康づくり支援課（保健センター）☎7185-1126

| 項目                | 日程                   | 対象・内容など                          |
|-------------------|----------------------|----------------------------------|
| しあわせママパパ学級        | 3・10・17日(木)          | 妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方             |
| 4か月児相談            | 8・15日(火)             | 平成25年11月生まれ                      |
| 育児相談（乳幼児の育児）      | 18日(金)・30日(水)・16日(水) | 子育て支援センター「こここ広場」、先着10人<br>保健センター |
| 1歳6か月児健康診査        | 10日(木)               | 平成24年9月1日～9月20日生まれ               |
| 2歳8か月児歯科健診        | 24日(木)               | 平成23年8月生まれ                       |
| 3歳児健康診査           | 3・17日(木)             | 平成22年9月1日～10月10日生まれ              |
| 5歳児健康診査           | 24日(木)               | 平成21年4月2日～4月30日生まれ               |
| 離乳食教室（4～6か月児向け）   | 25日(金)               | 乳児の保護者、先着30人                     |
| 後期離乳食教室（8～9か月児向け） | 9日(水)                | 平成25年7月生まれ、先着20人                 |
| 栄養相談              | 随時                   | 食生活アドバイス                         |

◎心の健康に関する教室  
**場所** 保健センター  
**問** 障害福祉支援課・内線421

| 教室名     | 日時                  |
|---------|---------------------|
| アルコール教室 | 4日(金)<br>14時30分～16時 |
| 心の健康クラブ | 21日(月)<br>14時～16時   |

◎遊具うんどう教室  
**時間** 午前10時～11時  
**問** 高齢者支援課 ☎7185-1112

| 開催日    | 場所               |
|--------|------------------|
| 9日(水)  | 布佐南公園<br>*雨天中止   |
| 15日(火) | 湖北台中央公園<br>*雨天中止 |
| 18日(金) | 天王台西公園<br>*雨天中止  |

## 健康寿命の延伸



日本は世界に誇る長寿国となりました。しかし、介護や認知、日常的に健康上の問題がなく自立した生活期間と、平均寿命との差は10年以上あると算定されています。生活の質を向上させ、免疫力をたかめ、老化を遅らせる「健康寿命」の延伸がいま重視されています。まず大切なのは運動です。高齢者にはごく軽いストレッチや体操そして毎日、日光を浴びての散歩がおすすめです。次に食事です。手術が必要なほどのひどい骨折を受傷して入院された高齢者の多くは低栄養であり、足腰の筋力低下が原因となっています。市の長寿健診で、血清アルブミン値が3.8g/dl以下の方は「低栄養傾向」と定義され、動脈硬化との関連が指摘されます。その予防には魚や肉の動物性蛋白をきちんととり、牛乳や野菜などバランスの良い三度の食事を摂取することです。そして心の健康。何事にも意欲が持たない、頑固、人と会うのがおっくうなど、感情にも老化の進行があり、からだ全体の衰えにつながりがあるとされています。自分の趣味を持ち、好奇心を絶やさず、いろいろな人との交流を大切にしましょう。

アビコ外科整形外科病院 院長 水江晋一  
**問** 健康づくり支援課 ☎7185-1126

**PM2.5 測定結果** 【日付（日平均値）】：【3/9（13.1）】、【3/10（8.8）】、【3/11（7.3）】、【3/12（31.7）】、【3/13（27.3）】  
測定場所：湖北台測定局（湖北台東小学校敷地内）、環境基準：35（マイクログラム／立方メートル）  
※速報値であるため、今後、値が修正されることがあります。 **問** 手賀沼課・内線 567