

第18回 あらき園祭

地域に開かれた施設をめざし、利用者への理解を深めていただけよう、今年もあらき園祭を実施します。あらき園祭にはどなたでもご参加いただけます。

日時 9月27日(土)午後1時～3時
内容 市内福祉施設の出店、あらき園活動内容紹介、喫茶コーナー、ゲームコーナー、湖北中吹奏楽演奏など

費用 入場無料
場所・園 あらき園(新木1637) ☎7185-12459

家族介護教室

「楽をする」より「楽にする」ための体操教室

日時 9月30日(火)午後2時30分～4時

場所 我孫子南近隣センター・ホール(けやきプラザ9階)
内容 運動指導士による腰痛・膝痛を予防する体操の講義と実技

対象・定員 市内在住の方、先着20人(無料)※要予約
☎・園 我孫子地区高齢者なんでも相談室 ☎7179-17360

保護者学習会のお知らせ

日時 10月30日(木)午前10時～11時30分

内容 子どもの育ちに向き合う発達をつまづきにどう関わるか
講師 大屋滋さん(旭中央病院脳神経外科部長)

対象 こども発達センターを利用している保護者、聴講希望者
定員 先着50人(無料)※定員になり次第締め切り、託児あり
※机は使用しません。必要な方はバインダーなどの持参をお願いします。

※駐車場に限りがあります。なるべく公共交通機関をご利用ください。
場所・園・園 電話、窓口。10月17日(金)までに、こども発達センター ☎7188-0472

9月は健康増進普及月間

特定健康診査を受けましょう!

健康寿命をのばしましょう

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

健康づくりには、日ごろの規則正しい生活習慣と定期的な健診の受診を!
特定健康診査 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)など、糖尿病や高血圧など自覚症状の少ない生活習慣病を予防・発見するための機会です。検査後、基準に該当した方は生活習慣改善の支援(特定保健指導)を受けられます。

健診内容 問診・診察・身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査(中性脂肪、HDL・LDLコレステロール、肝機能、血糖など)※各医療保険組合で項目が追加されることがあります。受診を希望する方は、加入している医療保険組合へお問い合わせください。

対象 40歳～74歳の方
◎我孫子市国民健康保険加入の方 受診を希望する方は、5月に送付した受診券(クリーム色)と保険証をお持ちのうえ、市内委託医療機関で受けてください。受診券を紛失した方は直接医療機関へ申し込みください。また、4月2日以降に我孫子市国民健康保険に加入した方は、受診券を発行しますのでご連絡ください。※平成26年4月～27年3月までの誕生日に5の倍数の年齢(例40歳・45歳)に達する方には頸動脈超音波検査を追加して実施します。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

平成26年度結核・肺がん検診

胸部エックス線検査による結核・肺がん検診を実施します。職場などで受診していない方は、この機会にお受けください。

日時・場所 下表参照※悪天候時は中止することがあります。
受付時間 午前9時30分～11時30分、午後1時～3時※どの会場も午前中は混雑します。※あびこショッピングプラザ駐車場への入場は、午前9時以降となります。
対象・費用 市内に住居登録をしている65歳以上(無料)、40歳～64歳(200円)の方※年齢は平成26年4月1日～平成27年3月31日の間に到達する年齢です。
◎胸部エックス線検査を受けた方で、喫煙者など(痰がでる方)を対象にかく痰細胞診検査を実施しています。検査を希望する方は、別途700円で受診できます。◎次の方は無料です。

①高齢受給者証または後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方 ②生活保護世帯等の方(休日・夜間等医療受給証を持参) ③世帯全員が市県民税非課税の方(当日「我孫子市各種健(検)診無料券」をお持ちください。お手元がない方は受診日の10日前までにご連絡ください。)*病院などで治療中または検査中の方、妊娠中やその可能性のある方は受診できません。長引く咳や発熱などの自覚症状がある方は、すぐに医療機関を受診してください。

受診券は9月上旬に郵送対象者に発送しています。お手元に受診券がない方で受診を希望する方は、受診日の7日前までに電話でご連絡ください。

受診日	会場	台数	受診日	会場	台数
10月 1日(火)	根戸近隣センター	2	10月 21日(火)	あびこショッピングプラザ(3階平面駐車場)	2
10日(金)	あびこショッピングプラザ(3階平面駐車場)	2	22日(火)	近隣センターふさの風	2
15日(水)	天王台北近隣センター	2	27日(月)	鳥の博物館	2
16日(木)	布佐南小学校	1	28日(火)	湖北地区公民館	2
17日(金)	あびこ農産物直売所あびこん	2	30日(木)	あびこショッピングプラザ(3階平面駐車場)	2
20日(月)	湖北地区公民館	2	11月 10日(月)	鳥の博物館	2
			19日(火)	湖北台近隣センター	2

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

子どもの予防接種のお知らせ

予防接種を受ける際は、必ず母子健康手帳と予診票を持参してください。なお、予診票は9月中旬に配布予定のため、9月下旬に予診票がお手元がない方は健康づくり支援課にお問い合わせください。

水痘予防接種 10月1日から定期接種化(無料)

対象年齢	接種回数	注意事項
生後12か月(1歳)～36か月(3歳)未満	2回	9月30日までに、水痘ワクチンを任意接種した方は、接種した回数分の接種を受けたこととなります。
生後36か月(3歳)～60か月(5歳)未満	1回	9月30日までに、水痘ワクチンを1回以上任意接種した方は対象外です。 ※平成27年3月31日までの経過措置

※接種回数は、接種時年齢や過去の接種歴によって異なりますので、ご注意ください。なお、すでに水痘に罹患したことがある方は対象外です。

接種方法 市内委託医療機関・千葉県内の実施協力医療機関に接種の予約をしてください。県外医療機関で受診を希望される方はご連絡ください。

小児インフルエンザ予防接種 10月1日から接種費用の一部助成開始

対象 接種日に生後6か月～小学6年生の方
接種期間・回数 10月1日(火)～平成27年1月15日(木)、2回まで
助成額 1回1000円(ただし、生活保護受給世帯の方、中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は3600円上限)
接種方法 市内委託医療機関に接種の予約をしてください。他の医療機関で受診を希望される方はご連絡ください。
※保険証等(住所・氏名・生年月日の確認できるもの)、費用を忘れず持参してください。
☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

松戸健康福祉センター 各種無料相談 10月

相談名	電話(予約不要)	日時	予約・問
不妊相談	電話(予約不要)	16日(木)9時～14時30分	047-361-2138
	来所	14日(火)13時～15時	
思春期相談		28日(火)13時30分～15時30分	
精神保健福祉相談		6日(月)・20日(月)14時～16時	
酒害相談		16日(木)14時～16時30分	
エイズ検査	即日検査	7日(火)・21日(火)13時30分～14時30分	047-361-2139
	夜間検査	21日(火)17時30分～19時	
DV相談	電話(予約不要)	月～金曜日 9時～17時	047-361-6651
	来所		

松戸保健所我孫子連絡所(保健センター3階)9時～17時
専門職員出張日 食品 ☎8・22日(火) 環境 ☎21日(火) ☎047-361-2139

●休日・夜間に病気になったら:○消防署(☎7184-0119)に電話をしてください。休日・夜間救急病院、小児救急病院をご案内します。案内された病院に行く場合は、症状やけがの状態を病院に直接電話してから受診してください。※緊急の場合は迷わず☎119へ電話をしてください。※休日や深夜などの診察料は、割高になります。休日は日曜、祝日、年末年始