

～気になるもの忘れに～ 頭の元気度測定

機器を使った7分程度の簡単なテストで短期の記憶力などを測定します。もの忘れが気になる方、興味がある方は「頭の元気度・活発度」を測定してみませんか？

日にち・場所 下表参照

時間 午前10時～11時

定員 各先着10人(予約不要)

費用 無料

☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

日にち	場所	備考
12月11日(木)	久寺家近隣センター	使用する機器は医療機器ではなく、医学的診断はできません。
12月16日(火)	近隣センターふさの風	
平成27年 1月19日(月)	湖北台近隣センター	
1月27日(火)	アビスタ(1時間以上の駐車は有料)	
2月13日(金)	天王台北近隣センター	
2月23日(月)	我孫子北近隣センターつくし野館	
3月 5日(木)	布佐南近隣センター	



女性向け入会説明会
日時 12月15日(月)午後2時～4時
場所 あびこ市民プラザ
対象・定員 市内在住の60歳以上で働く意欲のある方、先着20人
☎ 電話でシルバークラスセンター ☎71881-2200

障害者スポーツ体験教室「サウンドテーブルテニス」
日時 12月19日(金)午後1時30分～3時30分
場所 障害者福祉センター(湖北駅送迎あり)
対象・定員 市内在住で視覚障害のある方、先着8人
費用 無料
☎ 障害者福祉センター ☎71881-0141、☎71881-0242

シルバークラスセンター
☎ 電話でシルバークラスセンター ☎71881-2200

冬場に多い食中毒、ノロウイルスに注意
食中毒は夏の暑い時期だけと思っていませんか？秋から冬にかけては、「ウイルス性食中毒」の代表である、ノロウイルスが流行します。ノロウイルスは食品中では増殖する非常に感染力の強いウイルスです。おう吐物やふん便を介し、学校や施設などで大規模な集団感染を引き起こすことがあります。発症または、感染の疑いがあるときは、すぐに医療機関を受診し、治療を受けましょう。特にノロウイルスには特効薬やワクチンがありません。水分と栄養補給による対処療法で脱水や体力の消耗を防ぎながら回復を待つこととなります。

下痢、腹痛、軽い発熱など【主な原因食品】カキなどの貝類 ※他の食品からの2次感染もあります。特に生ものや加熱が不十分な食品から感染します。
【予防】十分な手洗いとうがい。食品は清潔を保ち、十分に加熱(中心温度85℃以上で1分以上)する。調理器具の洗浄や消毒を心がける。
※抵抗力の弱い子どもや高齢者は、患者の近くや使った物、おう吐物などで汚染された場所に近づかないようにはしましょう。
詳しくはホームページ、保健センター日より1月号(12月中旬より配布開始)をご覧ください。
☎ 健康づくり支援課 ☎718511126

冬場に多い食中毒、ノロウイルスに注意



胃がん集団検診(後期)の申し込みは12月25日(木)締切です!

日程 平成27年1月27日(火)・28日(水)、2月6日(金)・9日(月)・13日(金)・16日(月)・23日(月)・25日(水) (いずれも午前) ※申し込み時の検診日時希望はできません。日時変更希望の場合は健康づくり支援課へご連絡ください。



▲電子申請用QRコード

内容 問診と胃部レントゲン検査

費用 900円

対象 40歳以上の女性(昭和50年3月31日以前に生まれた方)

申込方法 ハガキ、封書、電子申請サービス、保健センター窓口(電話・ファクス不可)で住所、氏名、生年月日、性別、電話番号、胃がん検診と明記。※1人1通(ご家族で同日受診を希望する場合は連名可)

◎下記の方は検査を受けられません

- ①現在妊娠中の方、またはその疑いがある方
- ②バリウム検査で過去に体調を崩した方
- ③過去2か月以内に大腸ポリープを切除した方
- ④過去1年以内に開腹手術や整形外科の手術をした方
- ⑤過去1年以内に心筋梗塞や脳梗塞を発症したことのある方
- ⑥腸閉塞の既往がある方。便秘症で3日以上排便がない方
- ⑦腎臓病(人工透析)などで水分制限を受けている方
- ⑧自力で立位を保持することや撮影台の手すりを自力でつかむことが困難な方
- ⑨ペースメーカー使用の方および胃腸の病気で治療・経過観察中の方で主治医の許可がない方
- ⑩1年以内に胃カメラ・胃バリウム検査を受けた方
- ⑪胃の自覚症状のある方(胃の痛み・胸やけ・吐き気など)

当日でも受診できます! 子宮頸がん集団検診(後期)

事前申し込みをしていない方でも当日受診できます。※定員数に達した場合は受診できませんのでご了承ください。また、すでに個別検診、集団検診(5～7月)を受診した方は対象外です。

日時 12月2日(火)、10日(水)、24日(水)、平成27年1月6日(火)、7日(水)、14日(水) (いずれも午後2時～2時15分受付)

内容 問診と子宮頸部細胞診 ※生理をさけて受診してください

対象 20歳以上の女性(平成7年3月31日以前に生まれた方)

費用 600円

〈共通〉

場所 保健センター(湖北台1の12の6)

※保健センター内の空調工事により、駐車場の使用が制限されるため、公共交通機関をご利用ください。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

12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。

☎ 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☎	4・11・18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	9・16日(火)	平成26年7月生まれ
育児相談(乳幼児の育児)	3・10日(水)	子育て支援センター「にこにこ広場」、先着10人
	17日(水)	保健センター
1歳6か月児健康診査	4日(木)	平成25年4月1日～4月25日生まれ
2歳8か月児歯科健診	25日(木)	平成24年3月生まれ
3歳児健康診査	11・18日(木)	平成23年4月14日～5月26日生まれ
5歳児健康診査	25日(木)	平成21年11月生まれ
★ 離乳食教室(4～6か月児向け)☎	12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)☎	8日(月)	平成26年3月生まれ、先着20人
食事・栄養相談☎	随時	全年齢対象

◎心の健康に関する教室

場所 休日診療所

☎ 障害福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	5日(金) 14時30分～16時
心の健康クラブ	15日(月) 14時～16時

◎デイケアクラブ

時間 午前9時55分～正午

☎ 障害福祉支援課・内線381

教室名	日時
あびこ	24日(水)アビスタ
あらでい	10日(水) 障害者福祉センター

◎遊具うんどう教室

時間 午前10時～11時

☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

開催日	場所
10日(水)	布佐南公園 *雨天中止
16日(火)	湖北台中央公園 *雨天中止
19日(金)	天王台西公園 *雨天中止

健康メモ 362 眠りたいのに夜間頻尿

寒さが厳しくなる頃、悩むのが夜間頻尿です。医者に行けば通常は過活動膀胱治療薬が処方されます。膀胱の収縮を抑える副交感神経遮断剤である抗コリン剤あるいは交感神経に作用して膀胱容量を拡大させるβ₃作動薬です。昼間頻尿ではこれらの薬と排尿を我慢する膀胱訓練でかなり良くなりますが、夜間頻尿は手強い存在です。夜間頻尿に関わる要因に、睡眠の深さと水分摂取量があります。夜間の回数を減らすには薬剤の他に水分を控え目にして良質の睡眠をとることです。簡単にいえば遅寝早起きです。寝床に恋恋とせず早起きをして朝1回目のオシッコをすることです。歳をとるとともに眠りは浅くなり2～3時間に1回は目覚めるようになります。その時、オシッコをしなさいと命令されるのです。三つ児の魂百まで、もらしては駄目トイレに行きなさいと幼少時の躾が蘇るのかもしれませんが。睡眠不足を心配される人もいるでしょうが人間の体はうまくしたものでどこかで不足分と思われる分は補われるものです。今夜も暖かくして大らかな気持ちでお休みください。 わくい泌尿器科医院 和久井 守
☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126