3 8 4 障害 我 福祉支援課 孫子市自閉症協

高齢者支援課

7

や持わのか 解され とても をもって 殻に閉 、他人の言葉の意図を け 自 することが苦手で誤 ではありま 閉 やす 自 症 じこもにおって ます。 0) せん。気にいます ですが、 意図を

> 場 所 ~受付)

保健

午後

実習内容

ミル セン

み

豆

腐

をして 達障害 ります。みなさんのご協力できる社会の実現につなが 達障害について知り、自閉症をはじめとす 誰もが幸せに暮らすことが を お 願 O11 ある人だけでなく ただくことは、 とする発 理 発解

です 世界自閉症

月2日は国連の定めた 啓発デー

co.jp press.com \https://ajikai.word つ

b

費 着 用 20

工 5

プロン、 0

ф

筆記用具

話で健康づくり

人 (要事前 定員 ズあ

対象・

民 で方、

先

ジチー

ミニトマト

0

カッ

の 食事」 ア」で試食配布 ます。 た「乳和食」の 昨年 加者募集 \dot{O} ڶ 理実習 健 3 大康 ル

日時 を行 防に役立つ講話と調 ク豚汁も作 員による、 言語だっ エ 我孫子市 亰 骨粗しょう症予巾健康づくり推進 らます。 21 日 **国**手ふき、 支援・

6

課

7

8 5

1

フ

午前 1火午前 ク豚汁、 きの 9 時 サ 45 10 ラ 射 分時 て 対 換 悩 内 作 場い 象 み 容 室 所 30 日 分 時 **開** 無料 いる家族・認知症 け 3 4

などについ 介護方法や日ごろ 時 30 月8日冰午後 やきプラザ1 症 介護経 の方を介護 分 ての 情報 験者 階 1 交の

重度障害者の方に平成27年度の

交付枚数 月4枚(人工透析を受けている方は

月8枚)※申請月により交付枚数が異なります。

対象 市内在住で、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

持参 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者

※平成26年度分の償還払いは4月10日魵まで

※残ったタクシー券は使用できませんので返

福祉タクシー券を交付

交付場所 障害福祉支援課

(市役所西別館4階)

1級をお持ちの方

に申請してください。

圖 障害福祉支援課・内線481

却してください。

保健福祉手帳

の 認知 い鎧 の方の 家

族

内 容 病・関節リウ タジア」 見学 (バスで移動) -後3時 清水公園 5 月 1 (雨天中 日 マ (金) 「花ファン 此 10

編祉セン 集合場所 とその のい者 0 手 用 $\frac{2}{4}$ 0 1 方750 方400 帳をお持ちの 8 0 4 家 タ 申 0 1 7 \overline{C} 65歳以上 分方と付添 を付添 7 1 8 8 1 害者 8 8

病等交流会

族、) 円 (g

各種検診

脳ドック事業を受利用ください

受診期間 4月1日~平成28年3月31日休

対象 受診日に市内に住民票があり、平成27年4月1日~28 年3月31日に40歳以上で5の倍数の年齢に達する方で、MRIおよびMRA 検査を同時に受ける方(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対象外

実施医療機関 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(健診センター) ☎7181-2265、平和台病院(予防医療センター) **☎**7189−1119

費用 市の負担額(1万円)を差し引いた自己負担額※医療機関ごとに費 用が異なります。予約の際にご確認ください。

受診方法 各医療機関に予約してください。医療機関窓口に本人確認書類 (住所・氏名・生年月日が分かるもの)を持参し、誓約書・同意書に記入。

健康づくり支援課☎7185−1126

対象者の生年月日一覧表

40歳	昭和50年4月1日~51年3月31日	65歳	昭和25年4月1日~26年3月31日
45歳	昭和45年4月1日~46年3月31日	70歳	昭和20年4月1日~21年3月31日
50歳	昭和40年4月1日~41年3月31日	75歳	昭和15年4月1日~16年3月31日
55歳	昭和35年4月1日~36年3月31日	80歳	昭和10年4月1日~11年3月31日
60歳	昭和30年4月1日~31年3月31日	85歳	昭和 5年4月1日~ 6年3月31日

集団検診(子宮頸が後・胃が後)(前期)の 自じ込みが締め切り間近です!

◎26年度に集団検診(子宮頸がん・胃がん)を受診した方

今回の申し込みがなくても受診券が送付されますので、申し込みの必 要はありません (子宮頸がん検診は4月下旬、胃がん検診は5月中旬ごろ 送付予定)。26年度に胃がん検診後期(27年1~2月に実施)を受診され た方は、受診後6か月以上経過していないと受診ができません。

◎26年度に集団検診(子宮頸がん・胃がん)を受診していない方

締め切り(子宮頸がん検診:4月8日)が、胃がん検診:4月17日(金)が 着で事前申し込みが必要です。胃がん検診は、前期の定員に余裕があり ます。 ※詳しくは広報あびこ3月16日号をご覧ください。

八ガキ・封書・保健センター窓口・電子申請(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 記し〒270−1132湖北台1の12の16健康づくり支援課☎7185−1126

健康フェア2015(開催学堂) 多加団体を

健康フェアは、楽しみながら健康づくりのきっかけを提供するイベン トで、27年度のテーマは「健康寿命の延伸」です。イベントの企画・提案 を行う実行委員や当日の出展を希望する団体を募集します。詳しくは市 ホームページをご覧ください。

4月17日儉までに健康づくり支援課☎7185-1126

各種健診 4 健康教室

◎乳幼児の各種健診・相談・教室 ਊ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			
<mark>窓</mark> しあわせ ママパパ学級 ᢒ	9·16· 30⊟休	妊娠20週以降の妊婦と その夫、ご家族の方			
4か月児相談	7 · 14⊟巛	平成26年11月生まれ			
育児相談 (乳幼児の育児)	8·22日 (水)	子育て支援センター「に こにこ広場」、先着10人			
孔4J元V7月况)	15⊟(炒)	保健センター			
1歳6か月児健康診査	9日休)	平成25年9月1日~ 9月20日生まれ			
2歳8か月児歯科健診	23日(木)	平成24年8月生まれ			
3歳児健康診査	2·16日 休	平成23年9月1日~ 10月10日生まれ			
5歳児健康診査	23日休)	平成22年4月2日~30日 生まれ			
離乳食教室(4~6か月児向け)	24日金	乳児の保護者、 先着30人			
器 後期離乳食教室 (8~9か月児向け) ☞	10日金	平成26年7月生まれ、 先着20人			
食事・栄養相談❸	随時	全年齢対象・電話相談可			

◎心の健康に関する教室

場所 休日診療所

間 障害福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	3日 金 14 時 30 分 ~ 16 時
心の健康クラブ	20日月14時~16時

◎デイケア・クラブ

時間 午前10時~11時30分 間 障害福祉支援課·内線381

教室名 日時 あびでい 22日00アビスタ こほでい 8日 州湖北台近隣センター

◎緊 遊具うんどう教室

時間 午前10時~11時 間 高齢者支援課☎7185-1112

	開催日	場所
	8日(水)	布佐南公園 *雨天中止
	21日(火)	湖北台中央公園 *雨天中止
<u>J</u>	17日金	天王台西公園 *雨天中止

動脈硬化症

動脈硬化症とは、文字どおり「動脈がかたくなる」こと。

全身に血液を運ぶ血管が、ゴムホースのようにしなやかであるべきとこ ろが水道管のように硬くなってしまった状態です。

健康診断で、動脈硬化症の指標としてLDL (悪玉)コレステロール・ DL (善玉)コレステロールと中性脂肪がありますが、動脈の状態を把握 するには動脈硬化 (ABI)検査と頸動脈超音波検査が有効です。

動脈硬化検査とは、両腕と両足首の血圧を測定することで、動脈内を流 れる血液の速度と足の動脈の詰まりを調べます。動脈が硬くなっている人 ほど血液の流れる速度は速くなり、足首の血圧が両腕の血圧よりも低くな るほど動脈がつまっている可能性が高くなります。

頸動脈超音波検査では、頸動脈を画像として映し出すことで脳梗塞につ ながる動脈硬化および血栓の有無を画像からリアルタイムで観察します。

どちらの検査も痛みはなく、検査時間も5~15分程度です。日ごろの健 診でコレステロール値が気になっている方、検査にご興味のある方は、ご 自身の健康状態を把握するためにも、ぜひ検査を受けてみてはいかがで 根戸クリニック 東吉志 しょうか。

週 健康づくり支援課☎7185-1126

●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