



「自然エネルギーをすすめる我孫子の会」セミナー(全4回)

次世代に誇れるまちづくりの実現に向けて、自然エネルギーの活用セミナーを開催します。会員以外の方もぜひご参加ください。

第1回「わが国における市民発電の事例と今後の展望」

日時 6月17日(土)午後0時45分～2時45分

第2回「パリ協定後の推進すべき自然エネルギー」「進化する太陽電池」

日時 7月8日(土)午後0時45分～2時45分

第3回「電力・エネルギーの貯蔵技術の最近の動向」「環境・エネルギーについて思うこと」

日時 7月22日(土)午後0時45分～2時45分

第4回「(仮題)住みよいコミュニティの構築に向けて」(パネルディスカッション)

日時 8月19日(土)午後0時45分～2時45分

〈共通〉

場所 水の館3階研修室 定員 当日先着50人 費用 1回100円(資料代)

☎ 手賀沼課 ☎7185-1484、自然エネルギーをすすめる我孫子の会・谷 ☎7185-1853

我孫子市国民健康保険加入者の方へ



糖尿病性腎症と生活習慣病の重症化予防事業を実施します

糖尿病などの生活習慣病は、自覚症状が無いままに進行します。我孫子市国民健康保険では、加入者の皆さんの健康の維持・改善を目的に、重症化予防事業を実施します。

内容・対象

①**糖尿病性腎症重症化予防プログラム** 生活習慣病を起因とした人工透析のリスクのある方が対象。主治医などと連携し、6カ月間の保健指導を実施。

②**受診勧奨** 糖尿病性腎症または生活習慣病の治療を中断している方が対象。医療機関への受診勧奨を実施。

※対象となった方には、後日通知します。また、電話でご案内をする場合があります。実施事業者は㈱DPPヘルスパートナースです。

☎ 国保年金課・内線646



6月は「動物の正しい飼い方推進月間」です

●動物には、迷子札やマイクロチップをつけるなどして、災害時などに離れても、飼い主が分かるようにしましょう。犬は、首輪などに登録鑑札と狂犬病予防注射済票をつけることが、狂犬病予防法で義務付けられています。

●犬の放し飼いは禁止です。散歩は短い引き綱で行い、鳴き声などで近隣に迷惑をかけたりすることのないようにしましょう。また、猫は屋内で飼いましょう。

●飼い犬が人を噛んだときは保健所に届けを出し、狂犬病の疑いがないか獣医師の検診を受けさせることが必要です。

●飼っている動物の糞尿は、飼い主が責任を持って処理しましょう。

●適正に飼うことができない子犬・子猫を増やさないために、不妊・去勢措置をしましょう。

●91日齢以上の犬猫を合わせて10頭以上飼う場合、保健所への届け出が必要です。

●災害時に、飼っているすべての動物と同行避難できるよう準備しましょう。

●やむを得ない事情により飼えなくなった場合は、新しい飼い主を探してください。

千葉県動物愛護センター東葛飾支所では、「犬の正しい飼い方・しつけ方教室」を定期的に開催しています。また、学校の授業や地元の勉強会などに講師を派遣して、動物愛護、犬・猫の正しい飼い方、犬のしつけ、動物由来感染症に関する講演を行っています。

☎ 松戸健康福祉センター(保健所) ☎047-361-2139、千葉県動物愛護センター東葛飾支所 ☎7191-0050、(公財)千葉県動物保護管理協会 ☎043-214-7814

熱中症を予防しましょう

昨年度、市では、5月～9月の間に50の方が熱中症(疑いを含む)で救急搬送され、そのうち65歳以上の高齢者が35人と全体の7割を占めました。年々、暑さが厳しくなっています。暑さの厳しい7月～9月はもちろん、体が暑さに慣れていない6月も熱中症には注意が必要です。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

こんなときは注意しましょう

- ◎気温が高い(28℃以上)
- ◎湿度が高い(70%以上)
- ◎日差しが強い(直射日光にあたる)
- ◎風がない(弱い)
- ◎暑さ慣れしていない
- ◎暑い夜(熱帯夜)やその翌日

こんな人は特に注意

- ◎乳幼児・高齢者
- ◎太り気味の人
- ◎体調の悪い人
- ◎持病のある人(心臓や腎臓その他持病がある人は、夏の過ごし方についてかかりつけの医師に相談し、上手にコントロールしましょう)

熱中症予防のポイント

- ◎こまめに水分や休憩をとる
- ◎部屋の温度、湿度をこまめにチェック(日陰の利用、エアコンの活用、涼しい場所で過ごす)
- ◎涼しい服装で体温上昇を防ぐ(帽子や日傘の活用)
- ◎日ごろから栄養バランスのよい食事と体力づくり

熱中症の対応

- ◎めまいや立ちくらみ、大量の汗をかいている場合は、涼しい場所に移動し、体を冷やして熱を放散させます。あわせて水分・塩分を摂取しましょう。
- ◎頭痛や吐き気、意識がない、けいれんが起きるなどの症状がある場合は、涼しい場所に移動させて体を冷やしながら、救急車を呼び、病院へ運びましょう。

ハチにご注意!! これから攻撃性が高まる季節です

ハチは、軒下や屋根裏、庭木、枝の茂み、崖、戸袋、土中などに巣をつくり、春先から秋にかけて活発に活動します。特にスズメバチなどは、8月～10月にかけて巣を守るため攻撃性が強くなります。ハチを刺激しないことが重要です。巣にいたずらしたり、むやみに近づいたりしないでください。

ハチは益虫 ハチは、庭の木や草、畑などの害虫を食べたり、花の受粉を助けたりする益虫です。身近な場所に巣を作られた場合は早めの駆除が必要ですが、生活に支障がない場所であればそっとしておきましょう。

刺されたときは 刺されてから1時間以内に「気分が悪い」「全身がかゆい」「動悸がする」「呼吸が苦しい」などの強い症状が出たら、直ちに受診しましょう。

応急処置の方法 ◎刺されたところに針が残っていたらピンセットなどですぐに取り除く(ミツバチの場合)。◎指を刺されたときは、すぐに指輪を取り外す。◎刺された部分から毒を絞り出す。◎傷口を流水で洗い流し、水でよく冷やす。◎抗ヒスタミン剤の入った虫刺され薬などの軟こうを塗る。

※刺されたときの詳しい処置は、医療機関へお問い合わせください。

駆除は専門業者に 駆除は、巣のある土地の管理者が専門業者に依頼してください。巣が小さいと費用が抑えられます。早期に発見し駆除しましょう。詳しくはお問い合わせください。

☎ 手賀沼課 ☎7185-1484

松戸健康福祉センター 各種無料相談 7月

| 相談名 | ☎は予約制 | 日時 | 予約・☎ |
|-------------------------------------|----------|------------------------|--------------|
| 不妊相談 | 電話(予約不要) | 11日(火)9時～11時30分 | 047-361-2138 |
| | 来所☎ | 11日(火)13時30分～15時 | |
| 思春期相談☎ | | 10日(月)14時～17時 | |
| 精神保健福祉相談☎ | | 6日(木)14時～16時 | |
| 酒害相談☎ | | 20日(木)14時～16時30分 | 047-361-2139 |
| エイズ検査 | 即日検査☎ | 4日(火)・18日(火)13時30分～14時 | |
| | 夜間検査☎ | 18日(火)17時30分～18時30分 | |
| ※検査は匿名・無料 ※梅毒、クラミジア、B型・C型肝炎の検査も可 | | | |
| DV相談 | 電話(予約不要) | 月～金曜日9時～17時 | 047-361-6651 |
| | 来所☎ | 原則金曜日9時～17時 | |

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☎12・26日(水) 環境☎18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。※JAとりで総合医療センターにおける23時から翌朝8時30分までの小児救急は基本的に重症患者に限定されます。※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。休日は日曜日、祝日、年末年始