

我孫子市国民健康保険加入の方へ

集団特定健診の2次募集申込受付中!

集団での特定健診は結果を郵送でお知らせするため受診が一度で済み、受けやすい受診方法です。定員に達し次第締め切りますので、お申し込みはお急ぎください。※今年度、5の倍数の年齢に達する方で頸動脈超音波検査をご希望の方、定期的に通院している方は、医療機関での受診をお勧めします。

日にち 10月11日(水)・28日(土)

場所 保健センター

対象 我孫子市国民健康保険に加入している40歳以上の方

定員 各日先着150人

費用 800円(特定健診と大腸がん検診)※前立腺がん検診は300円、肝炎ウイルス検診は200円追加

申込 8月31日(木)必着で、窓口・郵送・ちば電子申請サービスで特定健診希望・住所・氏名(連名不可)・生年月日・電話番号・受診希望日(午前または午後)を明示。〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126



高齢者文化祭の参加者を募集

日時・場所・内容 下表参照

対象 老人クラブ会員または市内在住で60歳以上の方

申込 8月10日(木)必着で、はがきに住所・氏名・性別・年齢・部門・種別・題目を明記。囲碁・将棋大会は段・級位を明記。演芸大会は参加人数を明記。〒270-1192市役所高齢者支援課(住所省略可)・内線411

※老人クラブ会員は会長に直接お申し込みください。

Table with 3 columns: 部門, 日時・場所, 内容. Rows include 作品展覧会, 囲碁・将棋大会, 演芸大会.

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、8〜10月にかけて巣を守るため攻撃性が強くなります。巣に近づくとハチを刺激しないでください。
刺されたときは 刺されたから1時間以内に「気分が悪い」「全身がかゆい」「動悸がする」「呼吸が苦しむ」などの強い症状が出たら、直ちに受診しましょう。
駆除は専門業者に
業者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。
《主なハチ駆除業者》
ダスキンターミニックスあびこ東支店 ☎0120187164
716474、イシイ ☎0901931611
901931611、シイアイシー ☎719241
2471、蜂バスターズ ☎0901781216
0901781216、6、千葉県害虫防除協同組合 ☎0431221100
64、東京企業 ☎04714961
4961、常陽メテニス ☎0297171
2971、ティーズ ☎0710312115
710312115、手賀沼課 ☎71851484
71851484

ロコモティブシンドロームに注意

～手を使わずに40cmの椅子から立ち上がれますか～



40cmくらいの椅子から手を胸の前で組んで反動をつけずに立ち上がれない場合は、ロコモティブシンドローム(ロコモ)の可能性があります。ロコモとは骨・関節・筋肉などの運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。75歳以上の方が寝たきりなどの要介護状態になった原因の約4割が、ロコモに関係しています。

骨や筋肉量のピークは20〜30代です。骨や筋肉は適度な運動や生活活動で刺激を与え、適切な栄養を取ることで強く丈夫に維持することができます。そのため、衰えを感じてからではなく、若いうちからの運動習慣が重要です。たとえばエレベーターではなく階段を使う、歩幅を広く速く歩くなど、今より10分多く身体を動かすこともロコモの予防につながります。

市ホームページ「我孫子市健康づくり動画」(QRコード参照)ではロコモトレーニングを紹介していますので、みなさんの健康づくりにお役立てください。DVDの貸し出しも行っていきます。詳しくは保健センターまでお問い合わせください。

☎ 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

認知症の方の家族のつらい「あびこ」
日時 8月9日(水)午後1時30分〜3時30分
場所 けやきプラザ7階研修室
内容 介護方法や日頃の悩みなどについての情報交換
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(予約不要)
☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

楽 遊覧船で手賀沼について学ぼう!
日時 8月22日(水)①9時〜②10時30分〜1時間(荒天中止)
集合 手賀沼公園内ボート乗り場「湖上園」(受付15分前〜)
対象・定員 市内在住・在学・在勤の方、先着35人(小学生以下は保護者同伴) 費用 無料
申込 8月18日(金)午後4時までに電話で、住所・氏名・年齢・電話番号を明示。手賀沼課 ☎7185-1484

8月 各種検診と健康教室
●乳幼児の各種健診・相談・教室
●心の健康に関する教室
●デイケアクラブ
●楽遊具うんどう教室

健康メモ 高齢者に起こりやすい誤嚥性肺炎 No.391
日本人の死亡原因は、1位のがん、2位の心疾患に続き3位に肺炎があり、平成28年の統計によると1年間で11万4000人の方が肺炎で亡くなっています。肺炎による死亡者の96.5%が65歳以上で、高齢者であればあるほど死亡率が高くなります。肺炎はさまざまな原因により発症しますが、誤嚥で起こる肺炎は全体の約70%を占めます。誤嚥性肺炎は、嚥下機能障害のため唾液や食べ物、あるいは胃液などと一緒に、細菌を誤って気道に吸引することにより発症します。誤嚥の主な原因はのどの筋力低下で、初期の症状はのどのゴロゴロや、唾液が飲み込みにくくなり、食事中に咳をすることなどで気づかれます。高齢者や神経疾患などで寝たきりの患者さんは、口腔内の清潔が不十分で口腔内で肺炎の原因となる細菌がより多く増殖してしまいます。また、栄養状態が不良であることなども発症に関与してきます。誤嚥性肺炎の予防は、のどの筋力を鍛えるリハビリテーションや、禁煙、肺炎球菌のワクチン接種、口腔ケアなどです。治療は、抗菌薬を用いた薬物療法が基本となり、呼吸状態や全身状態が不良な場合は入院が必要となります。
平和台病院 土井紀弘 ☎ 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。※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