



### 高齢者インフルエンザ予防接種の助成

インフルエンザ予防接種は、重症化予防というメリットをもたらしますが、接種に当たっては効果とリスクを考慮してお受けください。

**対象** 接種日に我孫子市に住民登録をしている方で、次の①または②に該当する方※意思確認ができない方の接種は全額自己負担 ①昭和27年12月31日までに生まれた満65歳以上の方※昭和27年10月1日～12月31日に生まれた方は、誕生日を迎えてから接種 ②60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の障害により日常生活が極度に制限される方、またはヒト免疫不全ウイルスによる重度の免疫の機能障害を有する方で、インフルエンザ予防接種を希望する方

**接種場所** 市内・県外契約医療機関 (JAとりで総合医療センター、宗仁会病院)※その他の医療機関をご希望の場合は健康づくり支援課へご連絡ください

**接種期限・回数** 平成30年1月15日(月)まで、1回※市内・県外契約医療機関以外は12月31日(日)まで

**自己負担額** 1500円※生活保護および支援給付受給世帯の方は無料

**接種方法** 契約医療機関へ連絡の上、接種を受けてください

**持ち物** 保険証※費用が無料の方は「休日・夜間等医療受給証」または「本人確認証」

☎ 健康づくり支援課 (保健センター) ☎7185-1126

### 認知症の方の「あびこ」家族のつどい

**日時** 10月11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(申込不要)  
**☎** 高齢者支援課 ☎7185-1112

### 「初心者」足腰に自信のない方大歓迎 ポールウォーキング教室

ウォーキング専用のポールを手を持つことで、「短時間で安全」に「しっかりと歩く」ことができようになります。賢く歩いて健康長寿！健康維持に欠かせない歯の話もあります。  
**日時** 10月13日(金)午後2時～4時(受付1時45分)  
**場所** 湖北地区公民館  
**講師** 長岡智津子さん(日本ポールウォーキング協会 マスターコーチ)、歯科衛生士(健康づくり支援課)  
**対象・定員** 市内在住で65歳以上の方、先着15人(要申込)※応募者多数の場合は今年度初参加の方を優先  
**費用** 無料(ポールの貸し出し可)  
**持ち物** 動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物、タオル  
**☎** 高齢者支援課 ☎7185-1112



### 縁が和茶屋(認知症カフェ)

**日時** 10月16日(月)午前10時30分～午後3時  
**場所** 軽喫茶ばら(けやきプラザ1階)  
**対象** 認知症初期と診断された方、物忘れが気になり始めた方、認知症カフェに理解のある方  
**費用** 300円(飲み物付き)  
**☎** ミニ講座「歯の大切さ」 午後1時～1時30分  
**内容** 基本的な歯の磨き方、歯ブラシの選び方のコツ  
**講師** 小林文子さん(きらら歯科・歯科衛生士)  
**定員** 先着20人  
**☎** 我孫子市社会福祉協議会 ☎7184-11539

### 我孫子市介護保険ポランティアポイント制度の受入施設等の拡大

事前に登録をした65歳以上の方が、指定された受入施設等でポランティア活動に参加すると、付与されるポイントにより年間最大5000円の交付金を受け取ることが出来る制度で、現在491人が登録しています。今回、新たに障害者施設と移送サービスが加わり、受入施設等は84カ所となりました。ぜひ、介護保険ポランティアに参加してください。  
**◎登録申請**  
市内公共施設や各地区社会福祉協議会などに設置してあるパンフレット付属の



### ヘルプカードの配布を開始

援助を必要としている方が、いざというときに周囲の人に必要な支援や配慮をお願いするためのカードです。ぜひご利用ください。

**配布場所** 障害福祉支援課(市役所西別館4階)、各行政サービスセンター、各障害者まちかど相談室

**対象** 障害のある方、難病の方、認知症の方、妊娠初期の方、突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な方など

☎ 障害福祉支援課・内線384



### 赤い羽根共同募金が始まります

赤い羽根共同募金は、地域の助け合いの募金運動で、毎年10月1日～12月31日の期間に全国で行われています。集まった募金は、我孫子市で7割、千葉県で3割が使われます。自治会や学校、商店、企業などによる募金運動が行われます。ぜひご協力ください。  
**☎** 我孫子市社会福祉協議会 ☎7184-11539

### ◎登録者説明会

**日時** 11月5日(日)午後1時30分～4時  
**場所** 天王台北近隣センター  
**☎** ボランティア市民活動相談窓口・と・り・あ ☎7185-15233

名称	場所
みんなの広場「風」	久寺家1の10の11
ウイング	中峠1270の1
けやき社会センター	都部新田37の2
ステップ	柴崎台4の10の34の103
多機能型事業所 i 工房	南新木1の19の7
i 工房 c・s・d	南新木1の19の7
我孫子市社会福祉協議会(移送サービス事業)	我孫子1861

はがき、Eメール(adv@abiko-shakyo.com)、我孫子市社会福祉協議会ホームページから申請できます。  
**◎追加された受入施設等**

### 10月 各種検診と健康教室

◎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☎	14・21日(土)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
育児相談(乳幼児の育児)	11・25日(水)	子育て支援センター「にこにこ広場」、先着10人
4カ月児相談	18日(水)	保健センター
1歳6カ月児健康診査	3・10日(火)	平成29年5月生まれ
2歳8カ月児健康診査	19日(水)	平成28年3月1日～3月20日生まれ
3歳児健康診査	26日(水)	平成27年2月生まれ
5歳児健康診査	5・12日(水)	平成26年3月1日～4月10日生まれ
◎離乳食教室(4～6カ月児向け)☎	26日(水)	平成24年10月生まれ
◎後期離乳食教室(8～9カ月児向け)☎	27日(金)	乳児の保護者、先着30人
◎食事・栄養相談☎	17日(水)	平成29年1月生まれ、先着20人
◎食事・栄養相談☎	随時	全年齢対象・電話相談可

◎心の健康に関する教室  
場所 保健センター  
☎ 障害福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	6日(金)14時30分～16時
心の健康クラブ	16日(月)14時～16時

◎デイケアクラブ  
時間 午前10時～11時55分  
☎ 障害福祉支援課・内線381

教室名	日・所
こほでい	11日(水)湖北台東小地域交流教室
あびでい	25日(水)アビスタ第3学習室

◎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
11日(水)	布佐南公園 *雨天中止
17日(水)	湖北台中央公園 *雨天中止
20日(金)	天王台西公園 *雨天中止

### 健康メモ 急な脚のむくみにご用心 No.393

脚のむくみを起こす原因はいろいろあります。もともと高齢になると脚はむくみやすくなります。夕方少しむくんでも、翌朝には引いていけば心配ありません。徐々にむくむ原因としては、①心不全②貧血③低蛋白血症④腎機能低下⑤甲状腺機能低下症などがあります。

一方、急にどちらかの脚がむくんだり、両下肢がむくんだりした時は深部静脈血栓症の疑いがあり、早めに医療機関の受診を勧めます。この病気はエコノミークラス症候群ともいわれ、震災時の避難所生活でも多発する事で知られています。時には急な呼吸困難で発症する肺塞栓症も同じ原因です。高齢・肥満・がん・手術後・妊娠・出産・けが・避難所生活・脚のまひ・避妊薬の服用・血が固まりやすい体質の方に発症しやすい病気です。

予防には、歩行や足首の運動、脱水を避けることなどが有効です。また体を自由に動かせない状態では、弾性ストッキングを着用する圧迫療法が推奨されます。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126 成広医院 成廣朗

●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