

# 楽々やっつけ体験レッスン

家で体験できる！  
健康宣言教室

## 男性専科…はじめての料理とお口からの健康づくり

中壮年期の働き盛りの世代の方を対象とした、1日体験教室です。生活習慣病予防のために、日常生活のなかで取り組めることを探してみませんか。

料理に興味を持っていないけれども女性の中で学ぶのはなあ…と思っている方、この機会に調理実習で料理の基本を学んでみませんか？あわせて、全身の健康と歯周病の関係の話、お口のケア方法の実習も行います。

**日時** 3月8日(金)午前9時30分～午後2時(9時15分受付)

**場所** 保健センター

**対象** 市内在住の40歳～64歳の男性の方

**定員** 先着12人(要申込※6人以上の申し込みで開催します)

**費用** 500円

**持ち物** エプロン、三角巾、手を拭くタオル、歯ブラシ、ハンドタオル(歯みがき指導に使います)、筆記用具

**健康手帳(お持ちの方)**

**④・⑤** 電話で健康づくり支援課 ☎7185-1112

## 予防接種の受け忘れはありませんか？

母子健康手帳の『予防接種の記録』のページをご確認ください。まだ受けていない予防接種がありましたら、早めの接種をおすすめします。

**① 定期接種** (法律で接種がすすめられており、費用が無料となるもの)

**【麻しん風しん混合(MR)]**

**対象者** MR2期平成18年4月2日～19年4月1日生まれの方、MR3期平成11年4月2日～12年4月1日生まれの方、MR4期平成6年4月2日～7年4月1日生まれの方

**無料接種期限** 3月31日(日)

**接種回数** 1回

**【日本脳炎]**

**対象年齢** 1期…3歳～7歳6か月未満(生後6か月から接種可能)、2期…9歳～

13歳未満(小学校4年生のときに個別通知を行っています)※平成17年から日本脳炎予防接種の積極的勧奨が差し控えられていたことにより、1期・2期の接種を完了していない平成7年6月1日～19年4月1日生まれの方は、国の特例措置として20歳の誕生日の前日まで接種が可能です。

**接種回数** 1期：初回2回(6日～28日未満の間隔で接種)、追加1回(1期初回接種終了後、概ね1年後に接種)、2期…1回 ※平成7年5月31日以前に生まれた20歳未満の方で、2期の接種を終えていない場合は、市独自事業として接種出来ます。希望される方は、予診票と同意書を送付しますので、接種前にご連絡ください。

**【ジフテリア破傷風混合(DT)2期]**

**対象年齢** 11歳以上13歳未満(小学6年生のときに個別

## 高齢社会への対応を探る 大震災の時の「共助・近助」を考えよう！

3・11を経験した今、大震災などに備えた我孫子の体制、とりわけ高齢者など思うように動けない人たちの救援体制作りは進んでいるのでしょうか。大震災発生時に何より大切な「共助・近助」の体制作りを考えましょう。

**日時** 2月3日(日)午後1時30分～4時

**場所** アビスタ

**内容** ①DVD「いざに備えて考えよう」上映②報告(DVD取材・製作者、つくし野西自治会自主防災会、布佐平和自治会防災委員会)、③改訂版我孫子市地域

通知を送っています)

**接種回数** 1回

**② 任意接種** (保護者の判断で接種ができ、費用は無料)

**【ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン]**

**対象年齢** 生後2か月～5歳未満

**接種回数** 標準4回(接種開始年齢により回数は異なります)

**無料接種期限** 3月31日(日)

(それ以降は無料になるか未定)

**【子宮頸がん予防ワクチン]**

**対象者** 平成8年4月2日～12年4月1日生まれの女子(中学1年生～高校1年生相当)

**接種回数** 3回(接種の開始から終了まで、6か月間を要します)

**無料接種期限** 3月31日(日)

(それ以降は無料になるか未定)

**④** 健康づくり支援課 ☎7185-1112

## 防犯計画(骨子)について ③意見交換

定員 150人(申込不要)

**参加費** 無料

**④** 高齢社会への対応を探る会・加藤 ☎7105-5292

**「高齢者の経済的虐待防止について」**

**日時・場所** 2月15日(金)午後2時30分～4時30分、アビスタホール

**内容** 高齢者の経済的虐待防止について、気が付かない虐待、講師：神保正宏さん(みぎわ法律事務所所長)

**定員** 先着150人(申込不要)

**参加費** 無料

**④** 高齢者支援課・内線396

## 認知症の方の家族のつらい「あひり」

ひとりでは悩まず、相談してみませんか。

**日時・場所** 2月13日(水)午後1時30分～3時30分、けやきプラザ1階工作室

**内容** 介護方法や日ごろ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

**④** 高齢者支援課 ☎7185-1112

**「高齢者虐待防止講演会」**

**日時・場所** 2月15日(金)午後2時30分～4時30分、アビスタホール

**内容** 高齢者の経済的虐待防止について、気が付かない虐待、講師：神保正宏さん(みぎわ法律事務所所長)

**定員** 先着150人(申込不要)

**参加費** 無料

**④** 高齢者支援課・内線396



▲神保正宏さん

**第16回 健康と福祉のついで**

**日時・場所** 3月3日(日)午前10時15分～午後3時45分

**あびこ市民プラザ**

**内容** 講演「心と体のセルフケア、そして介護に活かすアロマセラピー」(手話通訳・要約筆記あり)講師：熊谷千津さん(農学博士、薬剤師、アロマセラピスト)、ハンドベル演奏、パルンアート、薩摩琵琶演奏・詩吟、健康体操、マジック、「みんなで歌いましょう」折紙、頭の元気度測定(先着15人、受付午後0時30分)、健康・介護相談、血管年齢測定

**費用** 無料

**④** 我孫子北地区社会福祉協議会 ☎7165-13434 (月)金曜9時～正午、午後1時～4時 ☎☎@abiko-shakyo.com

**ご利用ください 人権相談**

人権相談は無料で秘密は固く守られます。虐待や差別など人権に関する問題でお困りの方は、気軽にご相談ください。

**日時** 第4木曜午前10時～午後3時(予約優先)

**場所** 市役所西別館2階相談室

**④** 電話で社会福祉課・内線476

## 2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。			◎心の健康に関する教室		
④ 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126			場所 保健センター		
④ 障害福祉支援課・内線421			④ 健康づくりうんどう教室		
項目	日程	対象・内容など	教室名	日時	時間 午前10時～11時
あひこママパパ学級	2・16・23日(出)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方	アルコール教室	1日(金) 14時30分～16時	④ 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126
4か月児相談	5・12日(火)	平成24年9月生まれ	心の健康クラブ	18日(月) 14時～16時	
育児相談(乳幼児の育児)	13日・27日(水)	子育て支援センター「にこにこ広場」、先着15人			
1歳6か月児健康診査	6日(水)	保健センター			
2歳8か月児歯科健診(希望者にフッ化物塗布)	21日(水)	平成23年7月1日～7月20日生まれ			
3歳児健康診査	28日(水)	平成22年6月生まれ			
5歳児健康診査	7日・14日(水)	平成21年7月1日～8月10日生まれ			
離乳食教室(4～6か月向け)	28日(水)	平成20年2月生まれ			
後期離乳食教室(8～9か月向け)	3月1日(金)	乳児の保護者・先着30人			
栄養相談	8(金)・27日(水)	平成24年5月生まれ、先着20人			
	随時	食生活アドバイス			

### 健康 MEMO 341

## ロタウイルス胃腸炎

ロタウイルスは冬から春にかけて乳幼児に胃腸炎の流行をおこします。6か月から2歳に多く、5歳までにほとんどの子どもが一度は感染すると言われています。症状は嘔吐、下痢で発熱を伴う事も多くみられます。初回の感染時に症状が重く、その後も感染を起こしますが軽くなります。下痢がひどく、米のとぎ汁のような白っぽい便を何度もします。昔は下痢の様子から白痢や小児仮性コレラと言われていました。ふつうは回復に1週間ほどかかり治ります。しかし重い脱水を引き起こし家庭で水分補給に努めても外来での点滴や入院が必要になることも少なくないのです。さらに痙攣、脳炎脳症、腎不全などの合併症が起きることもあります。

このように重症化しやすいロタウイルス胃腸炎から子どもたちを守るために、ワクチンが2011年11月より任意接種で、受けられるようになりました(有料)。口から飲む生ワクチンです。生後6週から受けることができ、14週6日までに開始することが推奨されています。生後2か月から接種できるヒブワクチンや小児用肺炎球菌ワクチンとの同時接種が可能です。詳しくは小児科医療機関に相談してください。

中川小児科医院 中川宗一

●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