

### 大人の風しんワクチン 予防接種の一部を助成

首都圏を中心に、大人の風しん患者が急増しています。妊娠中の女性が風しんにかかると、赤ちゃんにも感染し、「先天性風しん症候群」にかかる可能性があります。市では、風しんワクチンまたは麻しん風しん混合(MR)ワクチン費用の一部を助成します。

**対象者** 接種日に18歳以上で市に住民登録があり、妊娠を希望する女性とその夫または妊婦の夫  
※妊娠を希望している女性は、接種後2か月は避妊が必要です。また、妊娠中の方は予防接種を受けられません。

**助成額** 風しんワクチンは3000円、MRワクチンは5000円を限度  
※ただし、(1)生活保護受給世帯等の方、(2)当該年度の市民税非課税世帯に属する方は、風しんワクチン6000円、MRワクチン1万円を限度  
**助成対象期間** 4月1日～12月31日※申請期間は平成26年3月31日まで  
**助成方法** 医療機関で支払い後、市へ助成金の申請を行ってください。

**申請に必要なもの** ①申請書②請求書③は申請場所に設置。ホームページからもダウンロード可。④接種年月日及び接種ワクチンが確認できる書類⑤領収書原本⑥住民票(①の同意書に署名した場合は省略可)⑦印鑑⑧振込口座の分かるもの⑨助成額の(1)(2)に該当する方は証明する書類

**申請場所** 保健センター、市役所市民課窓口(本庁舎1階)、各行政サービスセンター。郵送も可。  
**郵送先・図** 〒270-1132 湖北台1の12の16健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-11126

### 介護保険市民会議の委員を募集

介護保険事業計画は3年ごとに見直しを行っています。平成27(2015)年度からスタートする第6期介護保険事業計画と一緒に考えていただく委員を募集します。

**応募資格** 市内在住で、任期を通して会議に出席できる方(ほかの審議会などの委員に委嘱されている方は除く)

**対象・定員** ①40歳～64歳 ②65歳以上、各2人

**選考方法** 選考委員会による書類審査

**任期・開催回数** 8月から3年間。会議は3か月に1回程度、平日に開催予定

**報酬** 1回3500円

**応募方法** 郵送・持参。介護保険と地域の連携に関する意見・提言(8000字程度)、住所、氏名、年齢、電話番号を明記

**締切日** 6月28日(金)必着

**応募先・図** 〒270-1192 市役所高齢者支援課(住所省略可)・内線430

### 口腔がん検診を受けましょう!

口腔がんは早期発見・早期治療がとても重要ですが、痛みなどの自覚症状があまりありません。お口の中に赤や白の斑点・しこりなど気になる症状がある方はもちろん、自覚症状がない方も、ぜひこの機会に検診を受けましょう!

**日時** 7月28日(日)午前9時30分～午後0時30分

**場所** 保健センター

**対象・定員** 市内在住の方、休診)

130人(応募者多数の場合抽選)  
**費用** 5000円  
※ハガキ、封書に「口腔がん検診希望」、住所、氏名、生年月日、年齢、電話番号を明記し、6月24日(月)必着で〒270-1113 湖北台1の12の16(我孫子市歯科医師会まで)。  
☎ 後藤歯科 ☎7189-4310 (木・日曜、祝日休診)

### 胃がん検診(前期)の申し込み期日が迫っています!

詳しくは5月16日の広報あびこをご覧ください

**日時・場所** 7月1日(月)、2日(火)、3日(水)、5日(金)、8日(月)、9日(火)、12日(金)のいずれも午前、保健センター

**内容** 問診、胃部レントゲン検査

**対象** 市内に住居登録(外国人を含む)をしている方で、昭和49年3月31日以前に生まれた方※胃・十二指腸疾患などで治療・経過観察中の方はご遠慮ください。

※心臓ペースメーカー、ステントなどを留置している方は、主治医に相談の上、お申し込みください。※バリアムによるアレルギー反応

**申し込み** 6月6日(木)必着

**図・図** 〒270-1113 湖北台1の12の16健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-11126

### ものわすれ相談(認知症医療相談)

**日時・場所** 毎月1回、第2火曜日の午後(毎月1日号の広報あびこ市民相談欄に掲載)。※6・10月、平成26年2月は保健センター。その他の月は市役所西別館相談室

**内容** 認知症専門外来の医師による医療相談

**対象** 市内在住の認知症の心配があるご本人、および家族(要事前予約)

**図・図** 高齢者支援課 ☎7185-11112

### 熱中症を予防しましょう

市では昨年度、熱中症で救急搬送された方の半数以上が65歳以上の高齢者でした。暑さの厳しい時期は、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。

**要注意の気候**  
・気温が28℃以上・湿度が70%以上・日差しが強い、風がない・暑さ慣れしていない・暑い夜(熱帯夜)やその翌日

**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・涼しい服装(帽子や日傘の活用)で体温上昇を防ぐ・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、涼しい場所へ移動させて体を冷やしなから救急車を呼び、病院へ運びましょう。

**図** 健康づくり支援課 ☎7185-11126

### 6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。  
☎ 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
あわせママパパ学級	8・22・29日(出)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
4か月児相談	4・11日(火)	平成25年1月生まれ
育児相談(乳幼児の育児)	5・26日(水)	子育て支援センター「にこにこ広場」、先着10人
	10日(月)	保健センター
1歳6か月児健康診査	27日(木)	平成23年11月1日～11月20日生まれ
2歳8か月児歯科健診(希望者にフッ化物塗布)	25日(火)	平成22年10月生まれ
3歳児健康診査	6・20日(木)	平成21年11月1日～12月10日生まれ
5歳児健康診査	25日(火)	平成20年6月生まれ
離乳食教室(4～6か月向け)	21日(金)	乳児の保護者、先着30人
後期離乳食教室(8～9か月向け)	12日(水)	平成24年9月生まれ、先着20人
栄養相談	随時	食生活アドバイス

### 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	7日(金) 14時30分～16時
心の健康クラブ	24日(月) 14時～16時

### 健康づくりうらんど教室

時間 午前9時30分～10時30分  
☎ 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

開催日	場所
12日(水)	布佐南公園 *雨天中止 *午前10時～11時
18日(火)	湖北台中央公園 *雨天時保健センター
21日(金)	天王台西公園 *雨天中止



### 噛むことと健康について

よく噛んで食べることは、健康のために重要であると言われています。噛むことの効果としては、唾液の分泌や栄養素の摂取促進、肥満や糖尿病の予防、免疫力の向上、全身の運動機能や脳血流の促進などが報告されています。特に食べ物を噛めば噛むほど唾液が出てきます。唾液にも重要な働きがあります。食べかすを洗い流す洗浄効果、口腔内の酸性度を一定に保ち、細菌の繁殖を抑える作用、歯の表面に皮膜を作り、虫歯を防ぐ保護作用、食物の消化吸収を促す作用もあります。早食いの人の中に、肥満気味の人が多いのもよく噛まずに食べ物を飲み込んでしまうので、満腹感が得られずに食べ過ぎてしまうのが原因ではないか考えられています。歯が悪く、噛めないままでは、体力的にも精神的にも健康を保てません。早めの治療と予防が大切です。

☎ 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