

### 楽健康フェア2013

～早めに対策！ロコモティブシンドローム～

ロコモティブシンドローム(ロコモ)は、骨・関節・筋肉などの身体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下したために、介護が必要になったり寝たきりになる可能性が高い状態をいい、30代・40代からの予防が重要です。健康フェアで楽しみながらロコモについて学んでみませんか？

日時 11月17日(日)午前10時～午後3時(天候により一部内容変更)

場所 アビスタ

内容 ◎スタンプラリー ◎歩行年齢測定会 ◎うなぎちゃん、チーバくと踊るロコモ体操！ ◎フットセラピー講座 ◎スポーツ吹矢チャレンジ2013 ◎姿勢チェック&ゴムバンド運動 ◎市民歯科健診・親子歯科相談 ◎薬剤師・理学療法士・保健師による健康相談 ◎健康マニフェスト発表で「健康大使名刺」をゲット！記者会見風撮影コーナー ◎チーバくん折り紙コーナー ◎防災三角巾講座 ◎足裏マッサージ ◎ニュースポーツ体験 ◎野菜販売 ◎ミニステージほか

講演会

◎「ロコモティブシンドロームって？足腰をしっかりさせること・予防すること」(午後1時～2時半) 講師…望月猛さん(鎌ヶ谷総合病院整形外科・リウマチ科部長) 費用 無料 定員 先着50人(要事前申込)

申・問 電話・ファクス。氏名・住所・生年月日・電話番号を明示し、健康づくり支援課 ☎7185-1126、☎7187-1144

◎「運動を通してのメンタルヘルス～精神障害者のフットサルのこれから～」(午前10時30分～正午) 講師…大角浩平さん(ひだクリニック)

費用 無料 定員 先着50人(要事前申込)

申・問 電話・ファクス。氏名・住所・生年月日・電話番号を明示し、障害福祉支援課・内線381・421、☎7183-1158

問 健康づくり支援課(健康フェア実行委員会事務局) ☎7185-1126

### 大人の風しんワクチン予防接種費用の一部助成は12月までの接種が対象です

妊娠初期の妊婦が風しんにかかると、難聴や心疾患、発達障害などの「先天性風しん症候群」の赤ちゃんが生まれてくる可能性がります。風しんは毎年春先にかけて流行します。今のうちに予防接種を受けて免疫を高めておきましょう。

助成額 風しん単独ワクチン3000円、麻しん風しん混合(MR)ワクチン5000円(生活保護世帯等)および非課税世帯は風しん単独ワクチン6000円、麻しん風しん混合ワクチン1万円) ※費用が助成額に満たない場合はその額。

申請期限 平成26年3月31日(月) 必要書類 申請書、請求書、領収書(原本)、予防接種年月日・接種ワクチンが確認できる書類、印鑑、振込口座を確認できるもの、住民票(申請書に署名した場合省略可) 健康づくり支援課 ☎7185-1126

### 難病交流会

日時 12月4日(水)午後1時30分～3時30分 場所 我孫子南近隣センター(けやきプラザ9階) 内容 「健康を創る自強術」 講師 榎原敏弘さん(自強術普及会) 対象・定員 市内在住の難病(パーキンソン病・脊髄小脳変性症など)の方とその家族、先着30人 費用 無料 申・問 障害福祉センター ☎7188-0141

### 交通遺児家庭へ歳末見舞金・奨学奨励金等の交付をします

陸上交通事故により保護者を失った市内の家庭に対して、歳末見舞金を交付します。平成26年4月に小学校・中学校へ入学、または3月に中学を卒業する方の世帯には、奨学奨励金等を交付します。 該当するご家庭は期限内にお申し込みください。 申・問 12月5日(木)までに、社会福祉協議会 ☎7184-11539

### 健康についてのアンケートへご協力ください

平成16年に策定した「心も身体も健康プラン」の計画期間が平成26年で終了します。この計画の評価と平成27年度から施行する「第二次心も身体も健康プラン」の策定にあたり、皆さんの健康に対する考えなどについてアンケート調査を行います。 アンケートは約4000人を対象に実施し、10月下旬にアンケート用紙を送付しました。ご協力をお願いします。 問 健康づくり支援課 ☎7185-1126

### 健康生活月間のイベント・講演会に参加しませんか

自分らしく健康な生活を続けるために、健康イベントと認知症をテーマとした講演会を開催します。是非ご参加ください。

日にち 11月20日(水) 場所 けやきプラザふれあいホール

参加費 無料

◎講演会 「見過ごしていませんか？認知症の危険信号」(申込不要)

講師 額原禎人さん(東毛敬愛病院院長)

時間 午後1時30分～3時30分(受付1時～)

対象 市内在住の方

◎健康イベント 午前10時～正午(午前9時45分～11時30分受付)

①体力測定体験会(申込不要) ※動きやすい服装でご参加ください

②頭の元気度測定(要申込、先着30人)

対象 市内在住で概ね65歳以上の方

申・問 電話・ファクス。住所・氏名・生年月日・電話番号を明示し、高齢者支援課・内線429、☎7186-3322



### 11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。

問 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
あいわせママパパ学級☉	2・9・16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	5・12日(火)	平成25年6月生まれ
育児相談(乳幼児の育児)	13・27日(水)	子育て支援センター「ここここ広場」、先着10人
1歳6か月児健康診査	14・21日(木)	平成24年3月21日～4月30日生まれ
2歳8か月児歯科健診	28日(木)	平成23年3月生まれ
3歳児健康診査	7日(木)	平成22年4月11日～4月30日生まれ
5歳児健康診査	28日(木)	平成20年11月生まれ
離乳食教室(4～6か月向け)☉	29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)☉	6日(水)	平成25年2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

問 障害福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	1日(金) 14時30分～16時
心の健康クラブ	18日(月) 14時～16時

◎楽健康づくりうんどう教室

時間 午前10時～11時

問 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

開催日	場所
13日(水)	布佐南公園 *雨天中止
19日(火)	湖北台中央公園 *雨天時保健センター
15日(金)	天王台西公園 *雨天中止



### 歯の神経の治療における注意点

虫歯が深かったり、歯の痛みがあまりに強かったりすると、歯の神経を取る治療が必要な場合があります。歯科医院で歯の神経を取る治療を行った場合、その後のご自身のケアによって痛みが強くなったり、治りが悪くなることがあるので十分な注意が必要です。歯の神経の治療を行った後はなるべくその付近に負担をかけず、体を温めたり、汗をかくようなことを避けて、安静にするように心がけましょう。歯の神経のお部屋は、根っこの先で、歯のクッションの役割を果たしている歯根膜という組織とつながっています。炎症が波及した根っこの先でつながっている歯根膜という組織は、歯の神経のように取ってしまうことが出来ません。歯根膜に起こってしまった炎症を鎮める方法はただひとつ、力を加えないで、安静にしてひたすら待つしかないのです。つまり、歯の神経の治療中や治療後しばらくは、そこになるべく力が加わらないように、安静にして、気長に待つことが大変重要だということです。 問 (一社)我孫子市歯科医師会 ☎7165-5006

●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