

## 来年小学校へ入学するお子さんの健康診断を実施

該当するお子さんの保護者の方には「平成28年度小学校就学時健康診断通知書」(封書)を9月上旬に発送します。通知が届かない、指定された実施日に受診できない、住所を変更したなどの場合は、必ずご連絡ください。



健康診断日 下表参照

受付時間 各校とも午後1時～1時20分

対象者 平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ

### ●就学時健康診断日程表

実施日	学校名
10月 1日(休)	高野山小学校
2日(金)	布佐小学校
6日(火)	我孫子第一小学校
9日(金)	布佐南小学校
21日(休)	湖北台西小学校
22日(休)	並木小学校
26日(月)	新木小学校
29日(休)	根戸小学校
11月 5日(休)	我孫子第三小学校
10日(火)	我孫子第四小学校
17日(火)	湖北台東小学校
18日(休)	我孫子第二小学校
19日(休)	湖北小学校

**持ち物** 「平成28年度小学校就学時健康診断通知書」(裏面の「就学時保健調査」は必ず記入してください)、上履き(保護者用・子ども用)、履物入れ

**注意事項** ◎選択通学区域にお住まいで、学校選択を希望された方は、決定通知(10月中旬発送予定)に記載した小学校で健康診断を受けてください。◎保護者または保護者にかかわる方が付き添い受診してください。当日、学校で入学説明会を実施します(ただし、我孫子第三小学校は平成28年1月実施予定)。◎内科健診を実施しますので、自分で脱ぎ着ができる上下分かれている服の着用をお願いします。◎各校とも、駐車場がありませんので、車の来校はご遠慮ください。

☎ 教育委員会学校教育課 ☎7185-1267

## スマホアプリ「ちばMy Style Diary」ダウンロード開始!

県では、結婚、妊娠・出産、育児のライフステージにある皆さんを応援する、スマートフォンアプリの配信を開始しました。右記QRコードからダウンロードしてください。

**内容** ◎県や市町村からの支援情報の配信※我孫子市からは、婚活や子育てなどの情報をお届けします。◎医療24時間WEB相談 ◎イクメン応援 ◎妊娠・出産・育児シミュレーション ◎写真日記 ◎チーバくんLINEでも使えるスタンプほか

**対象地域** 県内全市町村

☎ 子ども支援課・内線497、アプリ内容・動作等について…日本エンタープライズ(株) ☎03-6830-2987



▲QRコード



## 9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
☎ しあわせママパパ学級 ☎	5・12・26日(土)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
4か月児相談	1・8日(火)	平成27年4月生まれ
育児相談(乳幼児の育児)	9・16日(休)	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	10・17日(休)	平成26年1月21日～2月28日生まれ
2歳8か月児歯科健診	10月1日(休)	平成25年1月生まれ
3歳児健康診査	3日(休)	平成24年2月11日～29日生まれ
5歳児健康診査	10月1日(休)	平成22年9月生まれ
☎ 離乳食教室(4～6か月児向け) ☎	30日(休)	乳児の保護者、先着30人
☎ 後期離乳食教室(8～9か月児向け) ☎	11日(金)	平成26年12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	4日(金)14時30分～16時
心の健康クラブ	14日(月)14時～16時

◎デイケアクラブ

時間 午前10時～11時30分  
☎ 障害福祉支援課・内線381

教室名	日時
あびでい	30日(休)アピスタ
あらでい	9日(休)障害者福祉センター

◎遊具うんどう教室

時間 午前9時30分～10時30分(布佐南公園は午前10時～11時)  
☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

開催日	場所
9日(休)	布佐南公園 *雨天中止
15日(火)	湖北台中央公園 *雨天中止
18日(金)	天王台西公園 *雨天中止



## 胃がん検診(後期)の申し込みは9月30日(水)必着です!

**日程・場所** 11月2日(月)・6日(金)・9日(月)・13日(金)・16日(月)・18日(休)、12月8日(火)・9日(休)いずれも午前、保健センター※申し込み時の検診日時希望はできません。日時変更希望の場合はご連絡ください。

**内容** 問診と胃部レントゲン検査

**対象** 40歳以上の男女(昭和51年3月31日以前に生まれた方)※当日朝食された方は受診できません。

**費用** 900円

**申込方法** 住所、氏名、生年月日、電話番号、後期胃がん検診受診希望と明記、保健センター窓口、ハガキ、封書または電子申請(電話、ファクスでの申し込みは不可)。〒270-1132湖北台1の12の16保健センター

※平成26年度に市の胃がん検診を受診した方には、5月に胃がん集団検診の受診券を発送済みのため、お申し込みの必要はありません。※前期の受診券をお持ちで、受診できなかった場合には、後期でも受診できます。お問い合わせください。

### 次の方は胃がん検診を受けられません

- ①現在妊娠中の方、またはその可能性がある方
- ②バリウム検査で、過去に体調を崩された方
- ③過去2か月以内にポリプ切除など大腸の手術をされた方
- ④過去1年以内に開腹手術や整形外科の手術をされた方、心筋梗塞や脳梗塞を発症したことのある方
- ⑤腸閉塞の既往がある方。便秘症で3日以上排便がない方
- ⑥腎臓病(人工透析)などで水分制限を受けている方
- ⑦自力で立位を保持することや撮影台の手すりを自力でつかむことが困難な方
- ⑧ペースメーカー使用の方で主治医の許可がない方
- ⑨胃腸の病気で治療・経過観察中の方
- ⑩1年以内に胃カメラ・胃バリウム検査を受けた方
- ⑪胃の自覚症状のある方(胃の痛み・胸やけ・吐き気など)

☎ 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126



▲電子申請QRコード

## 8020 歯科健診を受けてみませんか?

歯と口腔の健康は「食べる」ことだけでなく、全身の健康を保持する上で非常に重要です。むし歯や歯周病を早期発見・早期治療し、歯と口腔の健康を維持できるよう、市では8020 歯科健康診査を実施しています。

**実施期間** 平成28年3月31日(木)まで

**受診場所** 契約医療機関

**対象者** 市に住居登録がある方で、実施期間中に30歳に達する年齢の方(昭和10年4月1日～昭和61年3月31日生まれの方)

※現在治療中または定期検診を受けている方、妊娠中の方、介護保険の口腔機能向上サービス該当者は対象となりません。

**費用** 700円(一部の方は無料。詳しくはお問い合わせください)

※受診の際は受診券が必要です。受診する10日前までにお申し込みください。また、妊娠中の方は、妊婦歯科健康診査を実施しています。受診券は母子健康手帳セットの中に入っています。

☎ 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

## 健康メモ 370 この動悸大丈夫?—自己検脈のすすめ—

動悸とは心臓の拍動が自分で感じられる状態を指します。緊張した時、運動した後、怖い思いをした時にみなさんも動悸を感じた事がありますよね! このような動悸は経験上心配ないと分かっていると思います。しかし時には重大な病気によって動悸が引き起こされている事があるのです。例えば心不全、不整脈、貧血、甲状腺機能亢進症、低血糖、肺気腫、自律神経失調症などです。このように動悸には命に関わる病気から治療を必要としないものまでさまざまな原因があります。そこで、もし動悸を感じたら、その原因を正しく診断するために皆さんにぜひ自己検脈をやって頂きたいと思います。動悸を自覚した時に自分の手首の親指側に指を当ててみてください、脈を感じる部位があると思います。確認することは2つです、1分間に脈が何回打っているのか?リズムは規則正しいのか?この2点です。そしてリズムが不規則なら脈が抜けるのか、脈が走るのかもチェック出来るといいでしょう。病院を受診した際に医師にこれを伝えてもらうだけで診断の大きな助けになります。そして何より自覚した動悸が不快な時は必ず受診をしてください。

ほりこし内科循環器科 伊藤高史  
☎ 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