

予防接種 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 接種日現在、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26年12月31日までに生まれた満65歳以上の方 ※昭和26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・県内の契約医療機関および県外契約医療機関（JAとりで総合医療センター、宗仁会病院）※その他の県外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。

接種期間・回数 平成29年1月16日(月)まで、1回※契約外の県外医療機関は12月31日(土)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 保険証など住所・氏名・生年月日が確認できるもの、費用
※生活保護世帯など費用が無料の方は「休日・夜間等医療受給証」または「本人確認証」。市内契約医療機関および県外契約医療機関（JAとりで総合医療センター、宗仁会病院）以外で接種を受ける場合は、接種前にご連絡ください。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

**麻しん(はしか)に
ご注意ください!!**

松戸保健所管内で、麻しん患者発生報告が増えています。麻しんは、空気感染、飛沫感染、接触感染により感染し、その感染力は非常に強いと言われています。免疫のない人が感染すると、ほぼ100%発症します。麻しんは、手洗いやマスクの使用のみでは予防できません。予防接種を受けることが一番の予防方法です。

種ましよう。
健康づくり支援課 ☎7185-1126

**赤い羽根共同募金が
始まります**

赤い羽根共同募金は、各地域の助け合いの募金運動で、毎年10月1日～12月31日の期間で全国的に行われています。集まった募金は、我孫子市で7割、千葉県域で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。ぜひ募金にご協力ください。

☎ 千葉県共同募金会我孫子



子市支会事務局(社会福祉協議会) ☎7184-11539

**認知症を知って
予防しよう! 講座**

「認知症を防ぐ生活習慣(食生活編)ーバランスのとれた食事をよく噛んで食べるー」

日時 10月13日(木)午前10時～正午
場所 近隣センターこもれび調理室
講師 今井恵里さん(特別養護老人ホーム和楽園管理栄養士)

定員 20人(要申込)
費用 無料
☎・☎ 天王台地区高齢者なんでも相談室 ☎7182

**遊具のついでに教室
講習会**

公園に設置されたうんどう遊具を使って、健康づくりを楽しく行います。10月は講師がうんどう遊具の使い方などを紹介する講習会を開催します! ぜひご参加ください。

日時 10月18日(火)午前10時～11時(雨天時11月15日(火))
場所 湖北台中央公園うんどう遊園

対象 市内在住でおおむね65歳以上の方
費用 無料
持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装、運動しやすい靴

高年齢者支援課 ☎7185-1112

**シニアのための
仕事説明会**

市と株式会社セブンリーブ・ジャパンが締結している「高齢者見守り活動等に関する協定」に基づき、店舗での短時間勤務、配達、清掃、レジ等の仕事内容説明会・相談会を開催します。

日時 11月1日(火)午前10時～正午
場所 布佐南近隣センター集会所

対象・定員 60歳以上の方、先着30人
☎ 10月31日(月)までに企業立地推進課 ☎7185-2214

地域包括ケア総合事業リーダーおよびスタッフ養成研修会「元気シニア地域就労」

市民の活躍が期待される地域での助け合いのため、研修会とマッチング会を実施します。

日時・場所・内容 下表参照

	日時	場所	内容
研修会	11月8日(火)・22日(火) 10時～17時	けやきプラザ1階会議室	居場所づくりコース(コミュニティーカフェの開設方法など)
	11月11日(金)・25日(金) 10時～17時		ホームサービスコース(便利屋業の実態理解など)
	11月15日(火)・29日(火) 10時～17時		移動サービスコース(運転に必要な知識と心構えなど)
	12月4日(日)・20日(火) 10時～17時	けやきプラザ7階介護実習室	地域元気づくりコース(地域の高齢社会を支える仕組みづくりなど)
マッチング	平成29年1月20日(金) 10時～12時	けやきプラザ(我孫子会場)	介護事業者・生活支援サービス事業団体・NPOなどとの地域就労マッチング
	平成29年1月23日(月) 14時～16時	アミュゼ柏(柏会場)	

定員 研修会…各先着20人 マッチング会…各先着50人
費用 研修会…1コース1500円(テキスト代) マッチング会…無料
☎・☎ ファクスまたはEメールに、住所、氏名、連絡先を明記し、ACOPA事務局 ☎7185-2241、✉acoba@key.ocn.ne.jp、☎7181-9701

平成28年度千葉県元気高齢者活躍サポート事業

10月 各種健診と健康教室

項目	日程	対象・内容など
●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		
● しあわせママパパ学級 ●	1・15・22日(土)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
4カ月児相談	4・11日(火)	平成28年5月生まれ
育児相談(乳幼児の育児)	5・12日(火)	子育て支援センター「にこにこ広場」、先着10人
	19日(火)	保健センター
1歳6カ月児健康診査	6日(木)	平成27年3月1日～3月20日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	27日(木)	平成26年2月生まれ
3歳児健康診査	13・20日(木)	平成25年3月1日～4月10日生まれ
5歳児健康診査	27日(木)	平成23年10月生まれ
● 離乳食教室(4～6カ月児向け) ●	28日(金)	乳児の保護者、先着30人
● 後期離乳食教室(8～9カ月児向け) ●	14日(金)	平成28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	7日(金)14時30分～16時	
心の健康クラブ	17日(月)14時～16時	
◎デイケアクラブ		
時間 午前10時～11時55分		
☎ 障害福祉センター ☎7185-1124		
教室名	日・所	
あびこ	26日(火)アピスタ第2学習室	
こほり	12日(火)湖北台東小学校	
◎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	
12日(火)	布佐南公園 *雨天中止	
18日(火)	湖北台中央公園 *雨天中止	
21日(金)	天王台西公園 *雨天中止	

健康メモ 382 赤アザのレーザー治療

赤アザには、乳児血管腫(莓状血管腫)と血管奇形(単純性血管腫や海綿状血管腫)の2種類があります。

前者は生後4週までに出現し、1年以内に急速に増大し、その後は学童期までに数年かけて徐々に自然消退します。局面型、腫瘤型、皮下型に分類されます。経過観察のみで特に治療をしないことが多いのですが、時に重要臓器の圧迫、機能低下、気道閉塞などを生じることもあります。

後者は、生下時より存在する皮膚の毛細血管拡張による赤アザです。成長とともに増大し隆起し、治療しなければ生涯続きます。

血管腫・血管奇形ともに、色素レーザー治療を行います。レーザー光が血管内の赤血球の成分に選択的に吸収され、熱エネルギーを発生し血管を破壊します。1回の治療では完治せず、複数回の治療を要します。健康保険が効きますが、3カ月に1回という縛りがあります。施術時には、麻酔クリームを使用しますので、痛みはありません。レーザー治療は皮膚の薄い乳児期の方が有効ですので、早めに皮膚科でご相談ください。

ここの皮膚科 古谷野 妙子 ☎ 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