



「初心者」「足腰に自信のない方」大歓迎 楽 ポールウォーキング教室

ウォーキング専用のポールを手にもつことで、「短時間で安全」に「しっかり歩く」ことができるようになります。賢く歩いて健康長寿！病気になる歩き方を身に付けましょう！健康維持に欠かせない歯の話もあります。

日時 6月15日(金)午後2時～4時(受付1時45分～)

場所 近隣センターこもれび

講師 長岡智津子さん(日本ポールウォーキング協会マスターコーチ)、歯科衛生士(健康づくり支援課)

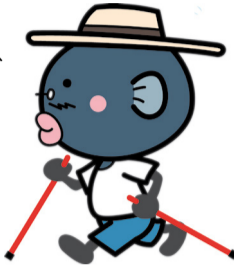
対象・定員 市内在住で65歳以上の方、15人(要申込)

※応募者多数の場合は今年度初参加の方を優先

参加費 無料※ポールの貸出しあり

持ち物 動きやすい服装、靴(室内用)、飲み物、タオル、筆記用具

☎・📍 高齢者支援課 ☎7185-1112



▲我孫子市マスコットキャラクター 手賀沼のうなぎさん



がん検診の当日受診のお知らせ

定員枠に若干の余裕があるため、対象年齢であれば、事前申し込みをしていない方でも、当日受診することができます(前回の検診から、6カ月以上あけてください)。ただし、各日定員枠に達した場合は、受診することができませんので、ご了承ください。

胃がん集団検診(前期)の当日受診のお知らせ

日にち 6月22日(金)・23日(土)・25日(月)、7月2日(月)※6月13日(水)の当日受付はありません。

受付時間 午前10時25分～10時35分

検査方法 問診と胃部エックス線検査

対象 40歳以上の男女(昭和54年3月31日以前に生まれた方)※当日朝食をされた方は受診できません。水のみ検査開始2時間前までに200ml以内可。※胃腸の病気で治療中の方など、胃がん検診を受けられない場合があります。

検診の注意点や条件など詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

費用 900円



乳がん(超音波)集団検診(前期) 当日受診のお知らせ

日にち・内容・費用 下表参照

受付時間 午後2時15分～2時30分

①対象年齢②検査方法③費用	日にち
①30～39歳の女性(昭和54年4月1日～平成元年3月31日生まれ) ②問診と超音波検査 ③800円	6月18日(月)・20日(水)・30日(土)、7月4日(水)・17日(水)・24日(水)、8月3日(金)※6月11日(月)の当日受付はありません。

※集団検診マンモグラフィ検査は定員に達しました。後期日程にお申し込みいただくか、個別検診をお受けください。

〈共通〉

場所 保健センター(湖北台1の12の16)

※駐車場が少ないため公共交通機関をご利用ください。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

6月は「動物の正しい飼い方推進月間」です

○動物には、迷子札やマイクロチップをつけるなどして飼い主がわかるようにしましょう。犬については、首輪などに登録鑑札と狂犬病予防注射済票をつけることが、狂犬病予防法で義務付けられています。

○犬の放し飼いは禁止されています。散歩は犬を制止できる人が短い引き綱で行い、鳴き声などで近隣に迷惑をかけることのないようにしましょう。また、猫は屋内で飼いましょう。

○飼い犬が人をかんだときは保健所に届け出し、かんだ犬が狂犬病の疑いがないかどうか獣医師の検診を受けさせることが必要です。

○犬の散歩中に糞や尿をした場合は、糞は持ち帰り、尿は水で洗い流しましょう。

○適正に飼うことができない子犬・子猫を増やさないために、不妊・去勢措置をしましょう。

○愛護動物を虐待したり捨てたりすると、最大100万円、殺傷すると、最大で2年の懲役または200万円の罰金が科せられます。

○動物は「命あるもの」です。人と動物の共生に配慮して接しましょう。

○91日齢以上の犬猫を10頭以上飼う場合、保健所への届け出が必要です。

○災害時に、飼っているすべての動物を同行避難できるよう準備しましょう。

千葉県動物愛護センターおよび同東葛飾支所では、「犬の正しい飼い方・しつけ方教室」を定期的で開催しています。また、学校の授業や地元の勉強会などに講師を派遣して、動物愛護、犬・猫の正しい飼い方、犬のしつけ、動物由来感染症などに関する講演を行っています。

☎ 松戸健康福祉センター(保健所) ☎047-361-2139、千葉県動物愛護センター ☎0476-93-5711、同東葛飾支所 ☎7191-0050、(公財)千葉県動物保護管理協会 ☎043-214-7814



口腔がん検診を受けてみませんか?



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や、自覚症状がない方も、ぜひこの機会に口腔がん検診を受けてみませんか? 日本大学松戸歯学部口腔外科専門医による視診・触診による検診です。

日時 7月29日(日)午前9時～午後1時 場所 保健センター

対象・定員 市内在住の方、先着300人(要申込) 費用 500円

☎ 6月14日(水)必着で、はがきまたは封書に「口腔がん検診希望」・住所・氏名・生年月日・年齢・電話番号を明記し郵送。〒270-1132湖北台1の12の16(一社)我孫子市歯科医師会※同じ受付時間を希望の方は連名可※申込者には後日案内を送付します。定員に達し、検診をお受けいただけない方にも通知でお知らせします。※保健センター窓口でも申込可。

☎ いたう歯科クリニック ☎7181-8881

健康寿命と歯の本数について No.400

自身の体で「変化してほしくなかったこと」や「失って後悔していること」について、60歳以上の男女を対象に行ったアンケート調査によると、「歯」と回答した人が61.3%で、最も多い結果になりました。「歯を失って食べ物がおいしくなくなった」「歯がグラグラして歯と歯の間に物が挟まる」「硬い物が食べにくい」などの回答から、歯を失うことは生活の質に大きく関わるとともに、健康寿命にも大きな影響を及ぼすことがわかってきています。健康寿命とは健康上の問題がなく日常生活が送れる期間です。平均寿命と健康寿命の間には、男性約9年、女性約13年の差があります。東北大学の研究では、自身の歯が多く残っている人は健康寿命が長いことがわかっています。歯を失う1番の原因は歯周病です。歯周病の初期は歯肉が腫れますが、痛みはありません。しかし、症状が悪化すると歯を支える骨が破壊され、抜けてしまいます。歯肉の出血や腫れ、口臭、歯のぐらつきなど、気になることがあったら、かかりつけの歯科医に相談してください。

☎ (一社)我孫子市歯科医師会 ☎7157-3115

8	費用	している	対象	交換	悩み	内容	研修	場所	日時
5	無料	家族	認知	など	介護	介	室	け	6
1	者	族	症	に	護	護		や	3
1	支	族	の	つ	方	方		き	月
1	援	・	方	い	法	法		プ	13
2	課	介	を	て	や	や		ラ	日
	☎	護	介	の	日	日		ザ	(水)
	7	経	護	情	頃	頃		7	午後
	1	験	護	報	の	の		階	1

認知症の方の家族のつらい「あびこ」
ひとりで悩まず、
参加してみませんか