

楽やせよう！体験レッスン7月

家でも続けられる！体験型健康宣言教室

マシントレーニングと日常生活でできるストレッチ

中壮年期の働き盛りの世代の方を対象とした、1日体験教室です。生活習慣病予防のために、日常生活のなかで取り組めることを探してみませんか。

日時 7月2日(月)午後1時30分～3時30分(受付開始午後1時15分)

場所 市民体育館

内容 マシントレーニングと日常生活でできるストレッチ：市民体育館にある「初動負荷マシン」を用いたトレーニングと、家で続けられるストレッチや筋トレを行います。体をリラクセス

持ち物 運動しやすい服装、室内履き(運動靴)、汗拭きタオル、手ぬぐい(運動で使用します)、飲み物、筆記用具、健康手帳(お持ちの方)



店など 主催：湖北台地区社会福祉協議会 ☎7188-1410

認知症の方の家族のつどい「あびこ」

日時 6月13日(水)午後1時30分～3時30分

場所 けやきプラザ工作室

内容 介護方法や日頃の悩みなどについての情報交換

対象 認知症の方を介護している家族・介護経験者

費用 無料

湖北台福祉バザー

日時 6月2日(土)午前11時～午後2時頃(雨天実施)

内容 湖北台の地域福祉推進を目的としたバザー。ほか模擬店(軽食など)の出

日時 6月30日(土)午前9時10分～

場所 県立千葉盲学校(四街道市大日468の1)

千葉盲学校 オープンスクール

日時 6月30日(土)午前9時10分～

胃がん検診(前期)の申し込みを開始

日時 7月18日(水)・23日(月)・24日(火)・25日(水)・27日(金)・30日(月)・31日(火)の午前

※受診日は男女で異なります。ただし、ご家族で同日受診を希望される方は、1枚のハガキに連名

で申し込みください。日程を調整します。※申し込み人数により日程変更

があります。場所 保健センター

内容 問診、胃部レントゲン検査

※検査前夜から飲食禁止となるため、夏季の暑さ

などで体調に不安のある方は後期(2月)に申し込

みください。対象 市内に住居登録・外国人登録をしている方

申込方法 ハガキ・封書(1人1通・ご家族で同日受診

を希望する場合は連名可)。住所、氏名、生年月日、性別、電話番号、「胃がん検診希望」と明記。☎電話：ファ

クス申し込みは不可。締切日 6月21日(木)必着

☎健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126 ☎270-111

32湖北台1の12の16 ※日時希望はできません

受診者には7月上旬に「検診のご案内」を発送します

ご覧になり、変更の希望がある場合はご連絡ください

※胃がん検診(後期)は、平成25年2月に7日間で実施

予定です。※同一年度内に受診できるのは、前期か後

期の1回のみです。☎電話：ファクス申し込みは不可

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、ぜひこの機会に口腔がん検診を受けましょう!

湖北台地区社会福祉協議会 買い物バスツアー

日時 6月25日(月)9時45分～15時30分

場所 千葉ニュータウン・イオンモール

対象・定員 湖北・新木地区在住で70歳以上の自力歩行が可能な方、先着40人(定員になり次第終了)

費用 300円(保険代ほか)※昼食代は各自負担

詳しくは申し込み後に連絡します。

☎電話：湖北台地区社会福祉協議会 ☎7187-1255

神経難病交流会

日時 7月4日(水)午前10時～11時30分

場所 我孫子南近隣センター(けやきプラザ内)9階ホール

内容 運動で毎日を快適に：ミニボールを使った体操など。講師：伊豆野由美さん(日本ボデイポテンシャル協会認定公認指導士)

対象・定員 市内在住の神経難病(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 100円(用具代)

☎電話：我孫子市障害者福祉センター ☎7188-0141

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

Table with columns: 項目, 日程, 対象・内容など. Includes items like 4か月児相談, 育児相談, ポリオ, 1歳6か月児健康診査, etc.

◎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

Table with columns: 教室名, 日時. Includes items like アルコール教室, 心の健康クラブ, 健康づくりうらんど教室.



歯周病と定期検診の必要性について

次の項目に思い当たることはありませんか?

- 歯を磨くと歯ぐきから血が出る・口臭がある・歯と歯

の間歯肉が赤くはれぼたいた気がする

もし当てはまるのであれば、あなたの歯ぐきは歯周病にかかっている可能性があります。歯周病とは歯の付け根にたまった食べかすが原因で、歯ぐきに炎症を起こし、ひどくなると歯を支える骨まで広がります。すると歯ぐきがやせて、歯を支える力が弱くなり、健康な歯も抜けてしまう恐ろしい病気です。どのような病気でも早く症状に気づき、速やかに適切な治療を受ければ症状の悪化を防ぐことができ、回復も早く軽症で済みます。歯周病の場合も同様で、歯周病が初期段階ならば歯科医院での歯のクリーニング、ブラッシング指導などで、元の健康な状態に回復することが可能であるといわれています。また、歯周病と全身の病気の間にも多くの研究報告があります。心臓病・早産・低体重児出産・糖尿病といった病気の危険性を高めるという事実が臨床的に証明されています。歯周病は初期段階ではほとんど自覚症状がないので、治療の開始時期が遅れがちです。早期の段階で歯科医院での検診をお勧めします。☎(社)我孫子市歯科医師会 ☎7157-3115

●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