

# 楽やせよう！体験レッスン

家でも続けられる！  
体験型健康宣言教室

## 『医師による骨粗しょう症予防セミナー』

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** 11月14日(水)午後1時30分～3時15分ごろ(受付午後1時15分)

**場所** 保健センター

**内容** 女性の方必見！骨粗しょう症予防のためのヒントや知識を専門医師が講演します。講師：荻原実さん(いらはら診療所院長)

**対象・定員** 市内在住の方、先着50人(要事前申し込み)

**費用** 無料

**持ち物** 筆記用具、健康手帳(お持ちの方)

**主催** 中外製薬(株)、日本イーライリリー(株)、健康と料理社、我孫子市

**申込方法** 電話で健康づくり支援課 ☎7185-1126



10月1日より

## 40歳以上の方は受診を！ 結核・肺がん検診を開始

**受診日時・場所** 午前9時30分～11時30分、午後1時～3時、10月1日号広報あびこに折り込みの「保健センターのご案内」をご覧ください。

**内容** 胸部エックス線検査 ※当日は無地のシャツ(ポタン類のあるものや厚手のものはできるだけ避ける)が適しています。

※胸部エックス線検査を受けた方で、喫煙者(痰がでる方)を対象にかく痰細胞診検査を実施します(別途700円)。

**対象者・費用** 市内に住み登録のある40歳以上の方(平成25年3月31日に到達する年齢)65歳以上：結核・肺がん検診(無料)、40歳～64歳：肺がん検診(自己負担200円)

次の方は無料です。①生活保護世帯などの方(休日・夜間等医療受給証を持参) ②世帯全員が市県民税非課税の方

※②の方は受診予定日より前にご連絡ください。

※病院等で治療中または検査中の方、妊娠中やその可能性のある方は受診できません。長引く咳や発熱などの自覚症状がある方は、すぐに医療機関を受診してください。

※結核・肺がん検診を受診する場合は、受診券が必要です。受診券をお持ちでない方で受診を希望する方は、事前に健康づくり支援課へご連絡ください。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

## 産休代替臨時 歯科衛生士の募集

**雇用期間** 11月19日～平成25年3月31日(更新あり)

**勤務時間** 月～金曜日午前8時30分～午後5時(年間で土日勤務数日あり)

**勤務場所** 保健センター

**勤務内容** 歯科保健業務全般および事務

**対象・定員** 有資格者で、パソコン操作ができる健康な方、1人

**選考方法** 面接

**賃金** 時給1340円(通勤手当、社会保険有)

**申込方法** 電話。10月15日(月)午後5時(土・日、祝日を除く)まで

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

## 産休代替臨時 みどり園任期付職員募集

**雇用期間** 平成25年4月1日～平成26年3月31日

**勤務時間** 月16日、月～金曜日(祝日除く)午前8時30分～午後5時

**勤務場所** 高齢者支援課

**勤務内容** 介護認定訪問調査、調査票作成、認定調査相談業務

**対象・定員** 介護支援専門員、保健師、看護師などで介護認定調査員の有資格者であり、自動車運転免許証を有し、パソコン操作のできる方、1人

**賃金** 時給1360円(通勤手当、社会保険有)

**選考方法** 面接

**応募方法** 郵送、持参。資格証の写しと履歴書(写真貼付)に必要事項を明記。10月10日(水)必着

☎ 高齢者支援課・内線6251

※詳しくは、事務組合のホームページ(<http://www.l2ocn.jp/~jimukuni/>)をご覧ください。

## 高齢者インフルエンザ 予防接種を開始します

10月1日(月)～

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、我孫子市に住居登録をしている方で、次の①または②に該当する方

①昭和22年12月31日までに生まれた満65歳以上の方  
※誕生日を迎えてからの接種となります。

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

※意思確認ができない方への接種については、全額自己負担になります。  
※我孫子市に住居登録がなく居住し、上記に該当する方はご相談ください。

**接種期限と回数** 平成25年1月15日(水)までに1回

**自己負担額** 1100円 ※生活保護および支援給付受給世帯の方は自己負担が免除になります。

**接種場所** 市内・県内の契約医療機関、JAとりで総合医療センター、宗仁会病院※詳しくは市ホームページを参照、またはお問い合わせください。他の県外医療機関をご希望の方はご連絡ください。

**接種方法** 委託医療機関へ連絡の上、接種を受けてください。

**持参** 保険証など(住所・生年月日が確認できるもの)、予診票(市内の委託医療機関に用意。市外で接種を受ける場合は、予診票をお渡ししますので事前に必ずご連絡ください)、自己負担免除者は「休日・夜間等医療受給証」または「本人確認証」

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

## 10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 ☎	6・13・20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	2・9日(火)	平成24年5月生まれ
育児相談(乳幼児の育児)	10・24日(水) 17日(水)	子育て支援センター「ここに広場」、保健センター
1歳6か月児健康診査	18日(木)	平成23年3月1日～3月20日生まれ
2歳8か月児歯科健診(希望者にフッ化物塗布)	25日(木)	平成22年2月生まれ
3歳児健康診査	4・11日(木)	平成21年3月1日～4月10日生まれ
5歳児健康診査	25日(木)	平成19年10月生まれ
★ 離乳食教室(4～6か月向け) ☎	11月2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) ☎	3日(水)・19日(金)	平成24年1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  
☎ 障害福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	5日(金) 14時30分～16時
心の健康クラブ	15日(月) 14時～16時

◎★ 健康づくりうんどう教室  
時間 午前10時～11時  
☎ 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

開催日	場所
10日(水)	布佐南公園*雨天中止
16日(火)	湖北台中央公園*雨天時保健センター
19日(金)	天王台西公園*雨天中止



## 心臓と狭心症

心臓は、心筋と呼ばれる筋肉からできており、全身に血液を送り出すポンプの役割をはたす大切な臓器です。心臓は1日に約10万回拍動し、握りこぶしより少し大きいくらい、重さは300g程度です。心臓も動くためには酸素や栄養が必要です。それらを心臓の筋肉へ運ぶ血管が冠状動脈で心臓の表面を冠のように覆っています。もしも冠動脈が、動脈硬化のため狭くなると、心臓の筋肉がポンプとして動くために必要な酸素や栄養が足りなくなります。この状態は心臓に流れる血液が乏しい状態なので虚血性心疾患と呼ばれ、狭心症は虚血性心疾患のひとつです。狭心症は、動脈硬化や血栓などで冠状動脈が狭くなり、十分な酸素と栄養が心臓に運ばれない為に起こります。何らかの誘因により心臓の筋肉は一時的に酸素や栄養が不足し、主に前胸部、時に左腕や背中に痛み、圧迫感や息苦しさ、動悸などを生じます。この症状の多くは長くても15分以内に消えてしまいます。不安定狭心症、心筋梗塞となりうる可能性もありますので、このような症状がありましたら早めにかかりつけ医へご相談ください。

竹田内科医院 竹田 康

●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