

心の健康クラブ
講演会
 「家族の支援する力を高めていくために」家族学習会の役割について」
 家族の心の問題やその悩みを語り合い、家族が楽になれる場所として「心の健康クラブ」を開催します。

日時 2月4日(水)午後1時30分～3時30分
場所 けやきプラザ1階工作室
内容 介護方法や日ごろ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
申込 高齢者支援課 ☎7185-1112

平成26年度
高齢者虐待防止
講演会
 「弁護士に聞いてみよう」弁護士は怖くない!虐待・法律問題を気軽に相談するために」
日時 2月28日(土)午後1時30分～3時30分
場所 アビスタホール
内容 「弁護士に聞いてみよう」弁護士は怖くない!虐待・法律問題を気軽に相談するために」

講師 神保正宏さん(みぎわ法律事務所所長・弁護士)
定員 先着150人
費用 無料
申込 電話で高齢者支援課 ☎7185-1112

環境省主催
放射線の健康影響に関するセミナー
 3月1日(日)に、我孫子南近隣センターホール(けやきプラザ9階)で開催します。内容や申込方法など、詳しくは広報あびこ2月16日号、市ホームページでお知らせします。
申込 放射能対策室・内線617

講師 神保正宏さん(みぎわ法律事務所所長・弁護士)
定員 先着150人
費用 無料
申込 電話で高齢者支援課 ☎7185-1112

地球温暖化対策を考える講座
「どうする?地域のエネルギー」

日時 2月9日(月)午後1時～2時30分
場所 アビスタホール
内容 市の取り組みである「あびこエコ・プロジェクト3」を解説後、温室効果ガス総排出量の削減など環境への負荷の低減について、各地の自然エネルギー活用の動向や地域資源の利活用による地域の活性化を考えます。
講師 室山哲也さん(NHK解説委員)
定員 先着100人 **費用** 700円
主催 我孫子市・NPO法人ふれあい塾あびこ
申込 電話、ファクス、Eメール。足助 ☎7183-3603、✉tedasuke@jcom.home.ne.jp



予防接種の受け忘れはありませんか?

母子健康手帳の「予防接種の記録」のページをご確認ください。対象年齢で、まだ受けていない予防接種がありましたら、早めの接種をおすすめします。

接種の際は、必ず保護者が同伴し、母子健康手帳と予診票を持参してください。予診票が手元にない方はご連絡ください。


◎麻疹風疹混合(MR)
対象 1期…1歳、2期…平成20年4月2日～21年4月1日生まれ
無料期間 1期…1歳～2歳未満、2期…平成27年3月31日(火)まで
回数 1期・2期…各1回

◎ジフテリア破傷風混合(DT)2期
対象 11歳～13歳未満(小学6年生で個別通知)
回数 1回

◎水痘
対象 1歳～3歳未満
回数・標準的な接種間隔 初回接種(1回)…1歳～1歳3か月未満、追加接種(1回)…初回接種後3か月以上(標準的には6か月～12か月未満)
〈平成27年3月31日までの経過措置〉
 接種日に3歳～5歳未満の方は下記の経過措置があります。国の経過措置は、平成26年9月30日までに1回接種したことがある方は対象外とされていますが、我孫子市では市独自事業として救済する体制を整えました。詳しくはお問い合わせください。

水痘経過措置の対象者		接種回数	位置づけ
接種日に3～5歳未満(平成27年3月31日まで)	(平成26年9月30日時点)まだ1回も接種していない	1回	法に基づく接種(国の経過措置)
	(平成26年9月30日時点)1回接種している	1回	市独自事業

申込 健康づくり支援課 ☎7185-1126



危険ドラッグは「持たない!買わない!使わない!」

2月1日(日)～28日(土)は千葉県薬物乱用防止広報強化月間

危険ドラッグは店舗やインターネットなどで「合法ハーブ」「お香」「バスネット」などとあたかも安全なもののように「偽って」販売されています。これらの製品には麻薬等の違法な物質が入っていることもあり、摂取すると深刻な健康被害や第三者を巻き込んだ交通事故死亡事故につながります。危険ドラッグは大変危険です。千葉県から薬物を根絶する輪を広げましょう!

申込 千葉県薬務課 ☎043-1223-126
 千葉県精神保健福祉センター ☎043-1223-126
 千葉県警ヤング・テ

2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。
申込 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
あいわせママパパ学級	7・14・21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日(月)・10日(火)	平成26年9月生まれ
育児相談(乳幼児の育児)	13・20日(金)・18日(火)	子育て支援センター「にこにこ広場」、先着10人
1歳6か月児健康診査	19日(水)	平成25年6月19日～7月11日生まれ
2歳8か月児歯科健診	3日(火)・26日(水)	平成24年5月生まれ 平成24年6月生まれ
3歳児健康診査	5・12日(木)	平成23年6月15日～8月7日生まれ
5歳児健康診査	3日(火)・26日(水)	平成22年1月生まれ 平成22年2月生まれ
離乳食教室(4～6か月児向け)	27日(金)	乳児の保護者、先着30人
後期離乳食教室(8～9か月児向け)	5日(木)・20日(金)	平成26年5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 休日診療所
申込 障害福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	6日(金)14時30分～16時
心の健康クラブ	16日(月)14時～16時

◎デイケアクラブ
時間 午前9時55分～正午
申込 障害福祉支援課・内線381

教室名	日・所
あびこ	25日(水)アビスタ第2学習室
こぼこ	4日(水)南柏ヤングボウル(我孫子駅集合)

◎遊具うんどう教室
時間 午前10時～11時
申込 高齢者支援課 ☎7185-1112

開催日	場所
20日(金)	天王台西公園 *雨天中止

健康メモ 363 慢性胃炎とピロリ菌

みぞおちの痛み、不快感、食欲不振などで見つかる慢性胃炎は、ピロリ菌の長期感染によるものが大半であることがわかってきました。慢性胃炎は胃の炎症が長期化し、次第に胃粘膜がやせてしまい、ついには胃酸や粘液の分泌が止まり、萎縮性胃炎と呼ばれる状態となります。こうなると正常な胃には戻れなくなります。慢性胃炎には特徴的な症状がないため、診断は内視鏡で胃の粘膜をわずかに取り、組織検査をします。萎縮性胃炎の状態では根本的な治療方法はなく、つらい症状は薬で和らげることになります。また、ピロリ菌の長期的感染は、慢性胃炎だけでなく、胃がん・胃かいような原因となる事もわかってきました。一方で、ピロリ菌による慢性胃炎を早く発見し、ピロリ菌の除菌治療を行うことで胃粘膜が改善し、がんの危険性が低下することも報告されています。慢性胃炎は放置せず、内視鏡検査でピロリ菌の発見に努め、早期に治療を行うことが重要です。なお、人間ドックの血液検査で治療をすすめられた場合でも、保険診療では内視鏡検査による慢性胃炎とピロリ菌の感染確認・診断が必要です。

申込 健康づくり支援課 ☎7185-1126

天王台消化器病院 渡邊和義

●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