

第15回健康まつり
 日時 6月30日(火)午前10時～午後3時
 場所 我孫子南近隣センターホール(けやきプラザ9階)
 内容 ◎講演「ストレッツの重要性について」自分を守る体作り第2弾(午前10時～11時20分)講師:岩瀬誠さん(リハビリ型デザイナービスあびこ代表) ◎健康チェック、血管年齢測定、骨健康測定、力チェック(定員40人)、頭の元気度測定(定員20人)
 ※一日参加の方には軽食あり
 時間 午後0時30分～3時(いずれも要事前予約) 電話、ファックスで要予約。
 費用 無料
 申込 我孫子南地区社会福祉協議会 ☎71851517(月～金曜日午前9時～午後4時)

第15回健康まつり

がん検診 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、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。
 ※日本大学松戸歯学部口腔外科専門医による検診です。

日時 7月26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、300人
 費用 500円

申込方法 ハガキもしくは封書に「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、6月19日(金)必着で〒270-1132湖北台1の12の16(一社)我孫子市歯科医師会へ。

※申込者には後日案内文を送付。定員に達し、受診いただけない方も書面でお知らせします。

☎ 尾上歯科 ☎7188-3151(木・日曜、祝日休診)

熱中症を予防しましょう

昨年度、市では、6～9月の間に41の方が熱中症(疑い含む)で救急搬送され、そのうち65歳以上の高齢者が全体の約半数を占めました。年々、暑さが厳しくなっています。7～9月はもちろん、体が暑さに慣れていない6月も熱中症には注意が必要です。

こんな時は要注意

◎気温・湿度が高い(28℃・70%以上) ◎日差しが強い、風がない
 ◎暑さ慣れていない ◎熱帯夜やその翌日※幼児・高齢者・太り気味の方、体調の悪い方、持病のある方は特に注意してください(心臓や腎臓その他持病がある人は夏の過ごし方について、かかりつけの医師に相談し、上手にコントロールしましょう)

熱中症予防のポイント

◎こまめに水分や休憩をとる ◎部屋の温度・湿度をこまめにチェック(日陰の利用、エアコンの活用) ◎涼しい服装(帽子や日傘の活用) ◎日ごろから栄養バランスのよい食事と体力づくり

熱中症の対応

◎めまいや立ちくらみ、大量の汗をかいている場合は涼しい場所に移動し、体を冷やして熱を放散させます。あわせて水分・塩分を摂取しましょう。◎頭痛・吐き気、意識がない、けいれんなどの症状がある場合は、涼しい場所に移動させて体を冷やしながら、救急車を呼び、病院へ運びましょう。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126



特定医療費(指定難病) 受給者の更新手続き
 受付期間 6月1日～8月31日の月～木曜日(祝日を除く)午前9時～11時30分、午後1時～4時
 受付場所 松戸健康福祉センター会議室※郵送可
 対象者 市内在住の特定医療費(指定難病)受給者
 費用 千葉県松戸健康福祉センター疾病対策課 ☎0471-361-1213

傾聴ボランティア養成講座
 日時・場所 ◎説明会:6月22日(月)または25日(木)午前10時～11時30分、我孫子南近隣センター ◎講義(全5回):6月30日(火)、7月9日(木)、16日(木)、27日(月)、9月15日(火)午後1時30分～4時、名戸ヶ谷あびこ病院
 ◎実習:7月28日(火)～9月14日(月)までの間に1回以上、市内高齢者宅
 対象・定員 市内在住で全日程出席でき、講座終了後月1回以上、傾聴ボランティア派遣事業に協力できる方、20人(応募者多数の場合は、抽選)
 費用 1000円
 申込 6月19日(金)までに、電話でボランティア市民活動相談窓口へ。☎7185-15233

障害者スポーツ体験教室「スポーツ吹矢」
 日時 6月29日(月)、7月29日(水)午後1時～3時
 場所 障害者福祉センター1
 対象 市内在住の障害者をお持ちの方(送迎は要相談)
 定員 先着10人
 費用 1000円(マウスピース代)
 申込 障害者福祉センター ☎7188-10141、☎7188-10242

平成27年度千葉県介護支援専門員実務研修受講試験
 日時 10月11日(日)午前10時～正午
 受験資格 医療・保健・福祉分野の有資格者などで一定期間以上の実務経験のある方
 申込書配布場所 高齢者支援課(市役所西別館3階)、我孫子市社会福祉協議会、松戸健康福祉センター、県高齢者福祉課、県社会福祉協議会、県福祉人材センター(JR千葉駅前)
 受付期限 7月8日(水)消印有効※簡易書留による郵送のみ受付
 千葉県社会福祉協議会 介護支援専門員養成班 〒260-1850 千葉市中央区千葉港4の3 ☎043-204-11610、☎043-204-115121、http://www.chibakenshakyu.com/

6月 各種健診・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
あわせママババ学級	6・20・27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27年1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「にこにこ広場」、先着10人 保健センター
1歳6か月児健康診査	25日(木)	平成25年11月1日～11月20日生まれ
2歳8か月児歯科健診	7月2日(木)	平成24年10月生まれ
3歳児健康診査	4・18日(木)	平成23年11月1日～12月10日生まれ
5歳児健康診査	7月2日(木)	平成22年6月生まれ
離乳食教室(4～6か月児向け)	25日(木)	乳児の保護者、先着30人
後期離乳食教室(8～9か月児向け)	4日(木)	平成26年9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	5日(金)14時30分～16時	
心の健康クラブ	15日(月)14時～16時	
◎デイケア・クラブ		
時間 午前10時～11時30分		
☎ 障害福祉支援課・内線381		
教室名	日時	
あびこ	24日(水)アピスタ	
あらでい	10日(水)障害者福祉センター	
◎遊ぼううんどう教室		
時間 午前9時30分～10時30分(布佐南公園は午前10時～11時)		
☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112		
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 *雨天中止	
19日(金)	天王台西公園 *雨天中止	

健康メモ 367 歯が不健康だと認知症になりやすくなる

歯の健康と認知症とは密接な関係があります。歯は物を噛む時に使います。噛むという動作は、脳にダイレクトに刺激を与える重要な動作なのです。最も認知症になりやすい人は、歯の本数が減っているにも関わらず入れ歯を使わない人です。入れ歯を使っている人に比べて、認知症になりやすいと言われています。2013年に東京大学が70歳以上の人を対象に、歯の本数と認知症の程度を調べました。その結果では、認知症の疑いがあると診断されたグループの歯の本数が平均9.4本だったのに対し、健康と診断されたグループでは歯の本数は平均14.9本だったそうです。また、歯の健康に関心、無頓着な人も注意が必要です。この研究から、歯の本数と認知症は関わりがあり、何より大切なのは歯の健康、お口の中の健康に関心を持ち、歯の本数が減ったなら、それを入れ歯などで補うことで、噛む力を保つことが大切ということです。歯の健康を保つためには定期的に歯科医院を受診することをお勧めします。

☎ (一社)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