



## 乳がん集団検診(前期)の申し込みは5月12日(木)必着です!

平成28年度から、受診希望日を確認後、受診券を発送します。

27年度に乳がん集団検診を受診した方も検診希望日(第3希望まで可)を前期・後期ともに5月12日(木)までに申し込みください。検診日の希望がない場合は日時を指定した受診券を発送します。27年度に受診していない方は申し込みが必要です。※検査内容や費用など詳しくは広報あびこ3月16日号をご覧ください。

**申・問** ハガキ・封書・保健センター窓口・ちば電子申請サービス(電話、ファクス不可)で、住所、氏名、生年月日、性別、電話番号、乳がん検診希望日を明記。〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課 ☎7185-1126  
 ※特に30~39歳女性の乳がん検診(超音波検査)は、集団検診のみの実施となります。この機会にぜひお申し込みください。28年度から40~49歳の女性の乳がん検診(マンモグラフィ検査)は、2方向(2枚)撮影となります。



QRコード▲

## 子宮頸がん集団検診(前期)当日受診のお知らせ

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キャンセルがあれば、受診することができますので受付時間内(午後のみ)にお越しください。ただし定員数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。

**日時** 5月13日(金)・16日(月)・18日(水)・20日(金)・23日(月)受付午後2時15分~30分

**場所** 保健センター(湖北台1の12の16) ※公共交通機関をご利用ください。

**内容** 問診と子宮頸部細胞診※生理をさけて受診してください。

**対象** 20歳以上の女性(平成9年3月31日以前に生まれた方) **費用** 600円

**問** 健康づくり支援課 ☎7185-1126

### 各種がん検診受診券同封書類の訂正について

4月下旬に対象の方に送付した「平成28年度がん個別検診受診券」に同封の「平成28年度我孫子市民が受けられる健(検)診」裏面に誤りがありました。正しくは、【平日の他、土日祝日の実施(要問合)】長田内科胃腸科(土曜日午前・午後)です。お詫びして訂正します。

**問** 健康づくり支援課 ☎7185-1126

## 楽 遊具うんどう教室講習会に参加しませんか

公園に設置されたうんどう遊具を使って健康づくりを楽しく行います。5月は講師がうんどう遊具の使い方などを紹介する講習会を開催します。

**日時** 5月20日(金)午前10時~11時

※雨天時は6月17日(金)午前9時30分~10時30分に延期

**場所** 天王台西公園うんどう遊園

**対象** 市内在住で65歳以上の方

**費用** 無料(申込不要) **持ち物** 飲み物・タオル・動きやすい服装・運動しやすい靴

**問** 高齢者支援課 ☎7185-1112



▲つますかない運動

## 5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。

**問** 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◎	12日・19日・26日(休)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
4カ月児相談	9日(月)・10日(火)	平成27年12月生まれ
育児相談(乳幼児の育児)	11日・18日(水)	子育て支援センター「にこにこ広場」、先着10人
1歳6カ月児健康診査	12日・19日(休)	平成26年9月21日~10月31日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	24日(火)	平成25年9月生まれ
3歳児健康診査	26日(木)	平成24年10月11日~10月31日生まれ
5歳児健康診査	24日(火)	平成23年5月生まれ
離乳食教室(4~6カ月児向け)◎	25日(水)	乳児の保護者、先着30人
後期離乳食教室(8~9カ月児向け)◎	17日(水)	平成27年8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

**問** 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10時~11時55分

**問** 障害福祉センター ☎7185-1124

教室名	日・所
あびでい	25日(水)外出...我孫子駅集合
こほでい	11日(水)湖北台東小学校

◎遊具うんどう教室

**時間** 午前10時~11時

**問** 高齢者支援課 ☎7185-1112

開催日	場所
11日(水)	布佐南公園 *雨天中止
17日(水)	湖北台中央公園 *雨天中止
20日(金)	天王台西公園 *雨天中止

## 熊本地震の義援金を受け付けます

4月14日に発生した熊本地震では、熊本県・大分県が甚大な被害を受けました。市では、我孫子市社会福祉協議会と協力して、被災された方への支援のために義援金の受付と募金箱の設置をしています。お寄せいただいた義援金は、千葉県共同募金会を通じて被災地へ届けられます。皆さんのご協力をお願いします。

**募金箱・義援金の受付** 我孫子市社会福祉協議会、各地区社会福祉協議会(我孫子北・我孫子南・天王台・湖北・湖北台・布佐)、西部福祉センター※詳しくは<http://abiko-shakyo.com/>をご覧ください。  
**募金箱の設置** 各行政サービスセンター、各近隣センター、アビスタ、あびこ市民プラザ、市役所本庁舎1階ロビー、福祉ショップ&軽喫茶ばら(けやきプラザ1階)など  
**問** 我孫子市社会福祉協議会 ☎7184-11539、社会福祉課・内線377

## 我孫子市国民健康保険 データヘルス計画を策定しました

データヘルス計画とは?

国が平成25年に策定した「日本再興戦略」において、全ての健康保険組合に対し、データヘルス計画を作成するよう求めています。

データヘルス計画とは、レセプト(医療機関が保険者に請求する診療明細書)や健診情報などのデータ分析に基づき、被保険者の健康の保持増進を図るための計画です。この計画に沿って、我孫子市国民健康保険では、PDCA(Plan-Do-Check-Action)サイクルに沿った効果的かつ効率的な保健事業を実施します。

**実施期間** 平成28年度~平成29年度の2年間

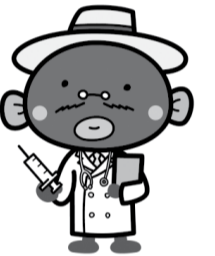
**実施内容** ①糖尿病性腎症重症化予防事業...生活習慣病を起因とした透析リスクのある被保険者を対象として、主治医等と連携し保健指導を行うことで、被保険者の健康の保持を図ります。②生活習慣病治療中断者受診勧奨事業...かつて生活習慣病の治療を受けていたが、現在治療を中断している被保険者を対象として、医療機関への受診勧奨を実施し、生活習慣病の重症化予防を図ります。③特定保健指導実施体制整備事業...被保険者が特定保健指導に該当した場合、自身の健康の状態を認識し、自ら改善に取り組める仕組みを作ります。

個人情報の取り扱いについて

保健事業の実施において、国民健康保険被保険者のレセプトや健診情報などを含む個人情報を、市と機密保持契約書を交わした委託業者に提供する場合があります。提供した個人情報については、本計画に基づく保健事業以外には一切利用しません。

我孫子市国民健康保険データヘルス計画について、詳しくは市ホームページをご覧ください。

**問** 国保年金課・内線482



## 健康メモ 377 ジカ熱

ジカ熱はデング熱、日本脳炎、ウエストナイル熱などと同じ、フラビウイルス科に属するジカウイルスによって引き起こされます。感染はネッタイシマカや、我が国にも生息するヒトスジシマカなどによって媒介されます。症状は頭痛、発熱、関節・筋肉の痛み、皮膚の発疹、眼球の充血、倦怠感などで、デング熱に似ていますが、症状はデング熱より軽いようです。これらの症状は通常4~7日続いた後に治ります。流行地域は中南米、西太平洋、インド洋、アフリカの熱帯・亜熱帯地域です。昨年から現在に至る南米、特にブラジルでの流行では、母体の感染で、小頭症という脳の発達十分でない赤ちゃんが高頻度に生まれるとされています。またジカ熱の流行に伴い、ギラン・バレー症候群という末梢神経が侵されて動けなくなる病気の発生頻度が上がるともされています。今年はオリンピックがブラジルで開催されるため、8月に流行地域へ渡航する人も増えるでしょう。この結果、わが国でも流行する可能性があります。また、妊娠しているか、その可能性がある女性は、流行地域への渡航を控えるべきでしょう。我孫子聖仁会病院 加藤一良 **問** 健康づくり支援課 ☎7185-1126

●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