



『平成28年度後期集団検診(乳がん・子宮頸がん)申し込みは11月14日(月)(必着)です!』

日時・内容・費用	下表参照	場所	保健センター	
乳がん	30~39歳 (S52年4月1日~S62年3月31日生まれ)	問診と超音波検査(集団検診のみ)	12月16日(金)・19日(月)・20日(火)、平成29年1月13日(金) 午前・午後	800円
	40~49歳 (S42年4月1日~S52年3月31日生まれ)	問診とマンモグラフィ検査(2方向)	12月16日(金)・20日(火)、平成29年1月13日(金) 午前・午後	700円
	50歳以上 (S42年3月31日以前に生まれた方)	問診とマンモグラフィ検査(1方向)	12月19日(月)、平成29年1月14日(土)・16日(月) 午前・午後	700円
子宮頸がん	20歳以上 (H9年3月31日以前に生まれた方)	問診、視診と子宮頸部細胞診	12月9日(金)・12日(月)・17日(土)、平成29年1月6日(金)・10日(火)・11日(水)・27日(金)	600円

※検診希望日(第3希望まで)を記入してください。
 ※申込時の検診日時の希望はできません。
 ※疾患などで治療・経過観察中の方はご遠慮ください。
 ◎次の方は無料です。①高齢受給者証または後期高齢者医療被保険者証の交付を受けている方 ②生活保護世帯の方 ③世帯全員が市・県民税非課税の方(③の方は検診日の10日前までに、健康づくり支援課(保健センター)へご連絡ください)。
申・問 保健センター窓口、ハガキ、封書、ちば電子申請サービス。住所、氏名、生年月日、電話番号、「乳がん検診」または「子宮頸がん検診」と明記し(電話・ファクスでの申し込みは不可)、〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126
 ※1人1通(連名不可)。申込者には受診券を発送します。日時変更、キャンセルの場合ご連絡ください。※平成27年度に集団検診を受診した方は5月中に受診券を発送済みです。

『手賀沼のうなぎちゃん』と『ふさだだしお』がゆるキャラグランプリ2016に参加中!!



全国のご当地キャラクターの人気投票「ゆるキャラグランプリ」。投票は10月24日(月)午後6時まで!残りわずかですが、応援よろしくお願ひします!!
 ※1メールアドレスにつき、1日1回投票できます
問 商業観光課 ☎7185-1475
HP http://www.yurugp.jp/

「認知症を防ぐ生活習慣(運動編)」
認 認知症を知って予防しよう!
知 認知症を防ぐ生活習慣(運動編)
症 認知症を防ぐ生活習慣(運動編)
防 認知症を防ぐ生活習慣(運動編)
ぐ 認知症を防ぐ生活習慣(運動編)
生 認知症を防ぐ生活習慣(運動編)
活 認知症を防ぐ生活習慣(運動編)
慣 認知症を防ぐ生活習慣(運動編)
運 認知症を防ぐ生活習慣(運動編)
動 認知症を防ぐ生活習慣(運動編)
編 認知症を防ぐ生活習慣(運動編)

健康寿命を延ばそう!

Smart Life Project! 健康フェア2016

医師会、歯科医師会をはじめ、さまざまな団体が、健康に関して楽しみながら体験できるブースを出展します。また、肺の病気や禁煙方法などについて学べる講演会も実施します! ※手賀沼のうなぎちゃん、チーバくん、あびかちゃんも会場にきます! ぜひご家族でご来場ください。



日時 11月20日(日)午前10時~午後3時(費用無料) **場所** アビスタ※天候等により、一部内容を変更する場合あり
内容 各ブースをまわってスタンプを押して、抽選会に参加しよう! ◎市民歯科健診・親子歯科相談 ◎スポーツ吹矢 ◎歩行年齢測定 ◎笑顔倍増! 肩こりスッキリ体験会 ◎ニュースポーツ体験 ◎試食配布、自宅でできる運動・体操 ◎身体測定 ◎医師・薬剤師による健康相談 ◎足裏・肩こりほぐし ◎折り紙で脳トレ&つまづきを防ぐ簡単な運動&三角巾の使い方 ◎ポールウォーキング体験 ◎健康づくり情報大公開 ◎ステージパフォーマンス ◎野菜、うどんなどの販売

◎講演会 「専門医と本音で語ろう肺の病気」(午前11時~正午・先着50人。要事前申し込み) **講師** 星野啓一さん(あびこ診療所所長)

申・問 健康フェア実行委員会事務局(健康づくり支援課内) ☎7185-1126

平成28年度 各種検診 結核・肺がん検診(胸部エックス線検査)実施中

対象者・費用 市内に住民登録をしている方で○結核・肺がん検診…65歳以上の方(無料)○肺がん検診…40歳~64歳の方(200円)
 ※年齢は平成29年3月31日までに達する年齢です。
 ※胸部エックス線検査を受けた方で、喫煙者などで痰がでる方(希望者)を対象に喀痰細胞診検査を実施しています(別途700円)
 ◎お手元に受診券がない方で受診を希望する方は、電話でご連絡ください。費用が無料になる方など、詳しくは広報あびこ9月16日号をご覧ください。
受付時間 午前9時30分~11時30分、午後1時~3時(荒天時は中止の場合あり)

受診日(10月)	場所	受診日(10月)	場所
17日(月)	鳥の博物館(駐車場)	24日(月)	鳥の博物館(駐車場)
18日(火)	湖北地区公民館	26日(水)	近隣センターふさの風(駐車場)
19日(水)	天王台北近隣センター(駐車場)	29日(土)	保健センター
21日(金)	あびこ農産物直売所あびこ(駐車場)	31日(月)	あびこショッピングプラザ(3階平面駐車場)

問 健康づくり支援課 ☎7185-1126

目やに

子育て Q&A

92

Q 生後2カ月の子どものまつ毛にびっしりと目やにが付いています。医療機関を受診した方がいいですか。目やにを取ろうとすると嫌がりますが、簡単に取る方法はありますか。

A 生まれたばかりの子どもは、鼻と目をつなぐ鼻涙管が細く、詰まりやすいため目やにが出やすくなります。医療機関には受診せず、目やにを取って様子を見ましょう。目の病気としては、細菌が入り込み目が充血して、黄色や緑色のドロとした目やにが出る結膜炎や、鼻涙管が詰まり、目が潤んで目やにが多く出る鼻涙管閉鎖があります。このような症状や目をこすることが多い・目の周りが赤くただれている等があれば、早めに医療機関を受診しましょう。

【目やにの取り方】 こすって取ろうとすると、目や目の周りの皮膚を痛めたり、目やにが目の中に入り込む可能性があります。①ふき取る前に、目やにを取る人の手をよく洗いましょう。②清潔なガーゼ等をぬるま湯にひたし、絞った後にそっと目に押し当てましょう。③目やにがふやけたら数回に分けて目頭から目じりに向かってふき取りましょう。 **問** 健康づくり支援課 ☎7185-1126



松戸健康福祉センター 各種無料相談 11月

相談名	☎は予約制	日時	予約・問
不妊相談	電話(予約不要)	8日(火) 9時~11時30分	047-361-2138
	来所☎	8日(火) 13時30分~15時	
思春期相談☎		14日(月) 14時~17時	047-361-2139
精神保健福祉相談☎		1日(火)・21日(月) 14時~16時	
酒害相談☎		17日(木) 14時~16時	
エイズ検査	即日検査☎	1日・15日(火) 13時30分~14時	047-361-2139
	夜間検査☎	15日(火) 17時30分~19時	
		※検査は匿名・無料 ※梅毒、クラミジア、B型・C型肝炎の検査も可	
DV相談	電話(予約不要)	月~金曜日 9時~17時	047-361-6651
	来所☎	原則金曜日 9時~17時	

松戸保健所我孫子連絡所(保健センター3階)9時~17時
 専門職員出張日 食品☎9日(水)・22日(火) 環境☎15日(火) **問** ☎047-361-2139