



女性特有のがん個別検診の受診はお早めに!

女性特有のがん検診(子宮頸がん・乳がん)の個別検診(市内契約医療機関(市ホームページなどに掲載)で実施)を、今年度まだ受けていない方は、平成29年1月末まで実施しています。例年、各医療機関とも予約に限りがあるため、早めに予約し、受診してください。

対象・内容・費用

検診名	対象	内容	費用(個別)
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	問診、視診、子宮頸部細胞診	1400円
乳がん検診	30~39歳の女性	問診、視診、触診	500円
	40歳以上の女性	①問診、視診、触診 ②問診、マンモグラフィ検査 (①・②のどちらか選択)	① 500円 ② 1100円

※受診券がない場合は、医療機関で必要書類に署名していただくことで受診することができますので、直接、医療機関へご連絡ください。

☎ 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

子宮頸がん集団検診(後期) 当日受診のお知らせ

事前申し込みをしていない対象年齢の方は、当日キャンセルがあれば受診できます。受付時間内にお越しください。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 12月12日(月)・17日(土)、平成29年1月6日(金)・10日(火)・11日(水)・27日(金)いずれも午後2時15分~2時30分※12月9日(金)は当日受診できません

場所 保健センター(湖北台1の12の16)

内容 問診と子宮頸部細胞診※生理日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※駐車スペースが少ないため、駐車場が大変混雑します。当日は、公共交通機関をご利用ください。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

健康づくりに役立つ

「健康づくり動画」を配信中!



内容は全部で9本、動画を見ながら繰り返し行うことにより、みなさんの健康づくりにつながります。

動画は、画像共有

サイト「YouTube」で配信していますが、保健センター、市内図書館、各近隣センターなどでDVDの貸し出しも行っています。詳しくは健康づくり支援課へお問い合わせください。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

内容

1	あびこ市民の歌健康体操(お手本バージョン)
2	あびこ市民の歌健康体操(口コトレバージョン)
3	あびこ市民の歌健康体操(市民バージョン)
4	ウォーキングレッスン
5	かんたん!「ながら」ストレッチ
6	だしをとってみよう
7	あと100g野菜を食べよう
8	かむ・のみこむ機能を鍛えよう!簡単にできる口腔体操
9	むし歯・歯周病予防対策!補助用具の使い方

頭の元気度測定 ~気になるもの忘れに~

機器を使った7分程度の簡単なテストで短期の記憶力等を測定します。もの忘れが気になる方、興味がある方は「頭の元気度・活発度」を測定してみませんか?

日にち・場所 右表参照

時間 午前10時~11時

定員 各先着10人(予約不要)

費用 無料

☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112



日にち	場所
12月 8日(木)	久寺家近隣センター
12日(月)	湖北台近隣センター
平成29年1月13日(金)	天王台北近隣センター
20日(金)	近隣センターふさの風
2月16日(木)	我孫子南近隣センター(けやきプラザ8階)

※使用する機器は医療機器ではなく、医学的診断はできません。

室・費用 無料
対象 先着15人(要予約)
講師 市内在住の方
場所 高齢者支援課管理栄養士
日時 12月20日(火)午前10時~11時30分
あびこ市民プラザ会議室1

楽 高齢者のための
な なないろいきいき教室
食 食生活から考える認知症予防

楽 認知症の方の
家 家族の「あひこ」
日 12月14日(水)午後1時30分~3時30分
場所 けやきプラザ7階研修室
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(予約不要)
☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

12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
あいわせママパパ学級	1・8・15日(木)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
4カ月児相談	6・13日(火)	平成28年7月生まれ
育児相談(乳幼児の育児)	2・9日(金) 7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カ月児健康診査	1日(木)	平成27年5月1日~5月20日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	22日(木)	平成26年4月生まれ
3歳児健康診査	8・15日(木)	平成25年5月1日~6月10日生まれ
5歳児健康診査	22日(木)	平成23年12月生まれ
離乳食教室(4~6カ月児向け)	21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)	14日(水)	平成28年3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	2日(金)14時30分~16時
心の健康クラブ	19日(月)14時~16時

◎デイケアクラブ

時間 午前10時~11時55分
☎ 障害福祉センター ☎7185-1124

教室名	日・所
あびでい	21日(水)アピスタ調理室
あらでい	14日(水)障害福祉センター

◎遊具うんどう教室

時間 午前10時~11時
☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

開催日	場所
14日(水)	布佐南公園 *雨天中止
20日(火)	湖北台中央公園 *雨天中止
16日(金)	天王台西公園 *雨天中止

健康メモ 384 「あれ、もの忘れ?」と感じたら

歳を重ねると、「何を取りに来たんだっけ?」ってありますよね。多くの人は、20歳くらいをピークに徐々に記憶力の低下を認め、60歳を超えると判断力なども含む知能にも衰えが見られるようになります。この物忘れは加齢による自然なもので、認知症ではありません。認知症による物忘れの特徴は、「物を取りに来た」という行為そのものを忘れていたりする事です。

最近、認知症予備軍である軽度認知障害(MCI)が注目されています。定義としては、1.本人や家族から記憶障害の訴えがある。2.年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害がある。3.日常生活に問題がない。4.全体的な認知機能はおおむね正常。5.認知症ではない。これら全てが当てはまる場合、軽度認知障害の疑いが強くなります。放置すると約50%の人は認知症に進行すると考えられます。認知症になってしまうと治療や投薬で進行を遅らせる事ができても、完治は難しいのが現状ですので、軽度認知障害の段階で早期に予防対策を行う事が大切です。もし、「おかしいかな?」と気になったら、早めに主治医や専門医の受診をおすすめします。佐藤内科医院 佐藤昭宏 ☎ 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