



熱中症にご注意を

7月に入ると本格的な暑さとなり、熱中症への注意が一段と必要になります。環境省では「熱中症予防情報サイト」(HP <http://www.wbgt.env.go.jp/>)を開設し、暑さへの対策や、毎日の暑さ指数の予測値・実測値の情報などを提供しています。暑さ指数の情報が提供される無料のメール配信サービスもありますので、熱中症予防に役立ててください。

※「暑さ指数」とは、人体の熱バランスに影響の大きい、①湿度 ②日射・放射熱③気温の3つを取り入れた温度の指標です。単位は「℃」を使いますが、気温とは異なり、この指数が28℃を超えると、熱中症にかかる人が急増します。

健康づくり支援課 ☎71851126

楽 **聞かない・聞かぬの読話講習会**

日時 7月27日、8月10日、24日、9月7日、21日、10月5日、19日、11月2日、16日、30日いずれも木曜日、午後1時40分～3時40分(全10回)

内容 相手の口の動きや表情から音声言語を読み取り理解する練習を行います。必要約筆記あり

対象 市内在住の中途失聴者・難聴者と家族および千葉県中途失聴者・難聴者協会会員、先着20人

費用 無料

場所・日・回 7月21日(金)

楽 **失語のある人向け意思疎通支援者養成講座(入門編)**

日時 8月1日(火)・8日(火)・22日(火)午後1時～5時

内容 失語のある人の意思疎通支援に関する講習と実習

定員 12人(応募者多数の場合は抽選)

費用 無料

場所・日・回 7月25日(火)までに電話・ファクスで住所・氏名・電話番号を

楽 **原子爆弾被爆者見舞金**

対象 被爆者健康手帳を交付されている方で、7月1日現在、我孫子市の住民基本台帳に登録されている方(外国人も含む)。

※昨年申請された方には申請書を送付します。

見舞金額 1万円(年額)

日・回 7月11日(火)までに申請書と被爆者健康手帳の写しを郵送または持参(西別館2階)。〒27011192市役所社会福祉課(住所省略可)・内線377

明示。障害者福祉センター ☎71851124 ☎71881024

平成29年度介護教室 高齢者人口3200万人 介護する側 される側 その時のための学習

日時・場所・内容 下表参照※1回のみ参加可。3回以上参加された方には修了証を発行。
定員 各回先着20人 費用 無料(④のみ食材費400円)

日・回 7月28日(金)までに電話・ファクス・Eメールで住所・氏名・電話番号・希望講座(①～⑤)を明示し、我孫子北地区社会福祉協議会 ☎7165-3434(平日午前9時～正午、午後1時～4時) ☓kita@abiko-shakyo.com

回	日時	場所	内容・講師
①	8月5日(土) 9時30分～12時	市民プラザ 会議室1	「知って役に立つ介護の基礎知識」 高齢者支援課職員
②	9月16日(土) 13時30分～16時	特別養護老人ホーム つくし野荘	「摂食嚥下機能低下とその予防」 半村まかなさん(我孫子つくし野病院言語聴覚士)
③	10月21日(土) 13時30分～16時		「介護体験」 特別養護老人ホームつくし野荘介護職員
④	11月18日(土) 10時30分～12時50分	我孫子ビレッジ 集会室	「高齢者にやさしい食事」 新藤智子さん(特別養護老人ホームつくし野荘管理栄養士)
⑤	12月16日(土) 13時30分～16時		「居宅介護支援」 志村春美さん(居宅介護支援センターつくし野)

楽 総合型地域スポーツクラブで体を動かそう!

健康のために、気軽にスポーツを楽しんでみませんか?総合型地域スポーツクラブでは、さまざまなスポーツをいつでも、誰でも、いつまでも、楽しむことができます。詳しくは各クラブへお問い合わせください。

教育委員会文化・スポーツ課 ☎7185-1604

クラブ名・代表者名・電話番号	主な活動場所
根戸エンジョイクラブ・本橋 ☎7182-4187	つくし野多目的運動広場、根戸小学校体育館
あびこ三小健康クラブ・梅田 ☎7184-9546	我孫子第三小学校体育館、川村学園グラウンド
湖北はつらつクラブ・本郷 ☎7149-2617	湖北台西小学校体育館
布佐健康クラブ・川端 ☎7189-4975	布佐南小学校体育館
四小元気会・伴 ☎7186-0435	我孫子第四小学校体育館、けやきプラザ
あびこ湖北悠遊クラブ・坪田 ☎7188-3110	湖北小学校体育館

口腔がん検診の申し込みはお済みですか?

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りません。この機会に口腔がん検診を受けてみませんか?

日時 7月30日(日)午前9時～午後1時

場所 保健センター(湖北台1の12の16)

内容 日本大学松戸歯学部口腔外科専門医による視診・触診

対象・定員 市内在住の方、先着300人(要申込)

費用 500円

日・回 7月12日(水)必着で、「口腔がん検診希望」・住所・氏名・生年月日・年齢・電話番号を明記し郵送(同じ時間を希望の方は連名可)。〒270-1132湖北台1の12の16我孫子市歯科医師会

日・回 いたう歯科クリニック ☎7181-8881



7月 各種検診と健康教室

◎乳幼児の各種検診・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
楽 しあわせママパパ学級 ☎	1・8・22日(土)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
育児相談(乳幼児の育児)	5・12日(水)	子育て支援センター「ここに広場」、先着10人
4カ月児相談	4・11日(火)	平成29年2月生まれ
1歳6カ月児健康診査	13・20日(木)	平成27年11月21日～12月31日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	27日(木)	平成26年11月生まれ
3歳児健康診査	6日(木)	平成25年12月11日～12月31日生まれ
5歳児健康診査	27日(木)	平成24年7月生まれ
楽 離乳食教室(4～6カ月児向け) ☎	28日(金)	乳児の保護者、先着30人
楽 後期離乳食教室(8～9カ月児向け) ☎	14日(金)	平成28年10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	7日(金)14時30分～16時
心の健康クラブ	10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・所
あびこ	26日(水)アビスタ第2学習室
あらでい	12日(水)障害者福祉センター

◎楽 遊具うんどう教室
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
12日(水)	布佐南公園 *雨天中止
18日(火)	湖北台中央公園 *雨天中止
21日(金)	天王台西公園 *雨天中止

健康メモ 带状疱疹について No.390

带状疱疹は皮膚がピリピリ痛く、その部分が赤くなり、その後水疱ができて、水疱が黒くかさぶたのようになり治っていく病気で、体の半分のできるまでご存じの方も多いと思う病気です。水ぼうそうと同じウイルスで起こる病気です。2割くらいの人は痛みが長く残ることも知られています。目にできると失明に至ることも知られています。侮れない病気です。だいたい、通常は3～4週間で治癒していきます。この病気は自分の免疫が落ちたときに発症することもご存じの方も多いと思います。具体的に免疫が落ちるのは、寝不足が続いたり、仕事が忙しすぎたり、試験勉強が続いたりなどのときが多いです。体のどこかに悪性腫瘍ができたときも免疫状態は低下します。中年以降の带状疱疹はがんを探すきっかけになることも多いです。带状疱疹をきっかけに、肺がん、大腸がん、胃がん、悪性リンパ腫が判明したことがあります。この点からも侮れない病気といえます。痛みが強く長く続くために带状疱疹後疼痛という病気の範疇さえあります。この病気には予防注射があることも知られています。かかりつけの先生に相談するのも良い方法です。

並木七丁目診療所 田中俊久 ☎ 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。※JAとりで総合医療センターにおける23時から翌朝8時30分までの小児救急は基本的に重症患者に限定されます。※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。休日は日曜日、祝日、年末年始