



骨粗しょう症検診 お申し込みは8月15日(水)まで

日時 9月18日(火)・19日(水)の午前・午後(受診日時は9月上旬に申込者に通知)
場所 保健センター
検査方法 腕の骨のエックス線検査
対象・定員 平成31年3月31日時点で20～70歳のうち、5の倍数の年齢に達する市内在住の女性(右表参照)、600人
費用 500円(高齢受給者証または後期高齢者医療被保険者証の適用を受けている方、生活保護世帯などの方、世帯全員が市民税非課税の方は無料)
 ※世帯全員が市民税非課税の方で、「我孫子市各種健(検)診無料券」をお持ちでない場合は、受診日の10日前までに健康づくり支援課(保健センター)にご連絡ください。
申込・届 8月15日(水)必着で、保健センター窓口、はがき、封書、ちば電子申請サービス(QRコード参照)に住所、氏名、生年月日、電話番号、受診希望日・時間帯(午前・午後)〈第2希望まで可〉、「骨粗しょう症検診希望」と明記。〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課 ☎7185-1126 ※電話、ファクスでの申し込みは不可

対象者の生年月日一覧表

20歳	H10年4月1日～H11年3月31日
25歳	H5年4月1日～H6年3月31日
30歳	S63年4月1日～H元年3月31日
35歳	S58年4月1日～S59年3月31日
40歳	S53年4月1日～S54年3月31日
45歳	S48年4月1日～S49年3月31日
50歳	S43年4月1日～S44年3月31日
55歳	S38年4月1日～S39年3月31日
60歳	S33年4月1日～S34年3月31日
65歳	S28年4月1日～S29年3月31日
70歳	S23年4月1日～S24年3月31日



▲QRコード



我孫子市で初の盲導犬

中峠にお住まいの飯島香利さんのもとに、市では初の盲導犬「ワラック」が貸与されました。まちで見かけたときには、盲導犬が仕事に集中できるように、触ったり、えさを与えたりせず、見守ってください。もし困っているようであれば本人に声をかけ、お手伝いをお願いします。なお、「ほじよ犬(盲導犬、介助犬、聴導犬)」は、法律により公共施設や交通機関、不特定多数の人が利用する民間施設

1484
 図 手賀沼課 ☎71851
 ください。
 (QRコード参照)をご覧ください。
 ホームページ
 日号または市
 詳細は広報あびこ6月16
 した時の対応や駆除業者など
 動します。巣にいたずらし
 たり、むやみに近づいたり
 庭木、枝の茂み、崖、戸袋、
 土中などに巣をつくり、春
 先から秋にかけて活発に活
 動します。巣にいたずらし
 たり、むやみに近づいたり
 ハチは、軒下や屋根裏、
 にご注意!!

に同伴できることになって
 います。皆さんご理解と
 ご協力をお願いします。
 図 障害福祉支援課・内線
 480



楽 高齢者文化祭の参加者を募集

日時・場所・内容 下表参照
対象 老人クラブ会員または市内在住で60歳以上の方
申・届 8月10日(金)必着で、はがきに住所・氏名・電話番号・性別・年齢・部門・種別・題目を明記。囲碁・将棋大会は、段・級位を明記。演芸大会は参加人数を明記。〒270-1192 市役所高齢者支援課(住所省略可)・内線411、412

部門	日時・場所	内容
作品展覧会	8月23日(木)・24日(金)9時～17時(24日は16時まで) アビスタ第2学習室	絵画・書道・写真・手工芸(ちぎり絵など) ※いずれも額装幅が80cm以内・短歌、俳句など※表装したもの
演芸大会	10月5日(金)9時45分～ けやきプラザホール	舞踊(ダンスなどを含む、2人以上)・合唱(3人以上)・民謡・その他の演芸※発表時間1組4分以内※1人1演目まで※カラオケは不可※応募者多数の場合抽選
囲碁・将棋大会	10月30日(火)9時30分～ 老人福祉センター「つつじ荘」	囲碁…リーグ戦 将棋…リーグ・トーナメント戦



聞こえない・聞こえにくい方のための手話講習会

手話の基本を学習するので、初心者でも安心して参加できます。仲間との交流も楽しみましょう。※講習会には要約筆記が付きます。
日時 9月6日・20日、10月4日・18日、11月1日・15日・29日、12月6日・13日・20日午後1時40分～3時20分(いずれも木曜日全10回)
場所 障害者福祉センター※湖北駅北口から送迎バスあり(迎え午後1時30分、送り3時30分)
対象 市内在住の中途失聴者・難聴者と家族、千葉県中途失聴者・難聴者協会会員(市外も含む)
内容 基本的な手話の講習 **定員** 先着20人 **費用** 1200円(テキスト代)
申・届 ファクスで障害者福祉センター ☎7185-1124 FAX7188-0242



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の使い方などを紹介する講習会を開催します。うんどう遊具を使って健康づくりを楽しく行いますので、ぜひご参加ください!
日時 8月17日(金)午前9時30分～10時30分(雨天中止)
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(申込不要)
費用 無料 **持ち物** 飲み物・タオル・動きやすい服装
届 高齢者支援課 ☎7185-1112



日時 8月8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 介護方法や日頃の悩みなどの情報交換
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(申込不要)
届 高齢者支援課 ☎7185-1112

8月 各種検診と健康教室

◎乳幼児の各種健診・相談・教室 ◎は予約制です。
 図 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◎	4・18・25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)	8・22日(水) 29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
4カ月児相談	18日(水)・7日(水)	平成30年3月生まれ
2歳8カ月児歯科健診	23日(水)	平成27年12月生まれ
3歳児健康診査	2・30日(水)	平成26年12月24日～平成27年2月6日生まれ
5歳児健康診査	23日(水)	平成25年8月生まれ
5歳児健診(未就園児)	30日(水)	平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ
楽 離乳食教室(4～6カ月児向け)◎	31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)◎	10日(金)	平成29年11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
届 障害福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	10日(金)14時30分～16時
心の健康クラブ	20日(月)14時～16時

◎デイケアクラブ
時間 午前10時～11時55分
届 障害福祉支援課・内線381

教室名	日・所
あらでい	8日(水)湖北台近隣センター
あびでい	22日(水)アビスタ第2学習室

◎楽 遊具うんどう教室
時間 午前9時30分～10時30分
届 高齢者支援課 ☎7185-1112

開催日	場所
17日(金)	天王台西公園 *雨天中止



薬物の使用過多による頭痛 No.402 (薬物乱用頭痛)

頭痛の急性期治療薬(いわゆる痛み止め)を頻回に服用していて、今までと違う頭痛が出現したり、痛み止めが効かなくなることがあります。このような状態では、薬物乱用頭痛の可能性があり注意が必要です。
 ①以前から頭痛持ちの方で、1カ月に15日以上頭痛が生じる。
 ②1種類以上の痛み止めを月10日以上、3カ月を超えて使用している。
 ①②共に該当する方は、薬物乱用頭痛と考えられます。この原因としては、痛み止めの過剰服用により、痛みに対する感受性が過敏になるためと考えられています。群発頭痛、慢性関節リウマチ、腰痛症の方では、この状態は生じないため、片頭痛と緊張型頭痛に特有の病態のようです。
 対策としては、原因となっている痛み止めを中止して他の痛み止めに変更する(または複数の種類の痛み止めを少しずつ使用する)、軽い頭痛の時は痛み止めをなるべく使用しない、頭痛の程度と頻度を減少させる効果がある予防薬を使用するなどです。
 思い当たる方は、安易に市販の痛み止めを頼らないで、頭痛の原因と治療について近医に相談した方がよいでしょう。
 ほしの脳神経クリニック 星野 茂
届 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