



10月は骨髄バンク推奨月間です

白血病など血液の重い病気と診断された人の中で、骨髄移植でしか治療が望めない方は全国で年間2000人以上います。患者さんとの白血球の型の適合率は、非血縁者間で数百から数万分の1です。また白血球の型が適合しても、実際に移植を受けられる割合は6割ほどで、全ての患者さんが移植を受けられるようになるためには、多くの方のドナー登録が必要です。市では、骨髄移植の登録者と提供者を増やすため、骨髄などを提供する方に助成金を交付しています。

※骨髄ドナーの登録は、献血ルームで行えます。また、10月4日(休)は市役所1階ロビーで献血を行います。ドナー登録もできますので、ご活用ください。

助成対象者 次の全ての要件に該当する方

- ①市内在住で住民基本台帳に記録されている方
- ②(公財)日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業で骨髄・末梢血幹細胞の提供を完了し、証明する書類の交付を受けた方
- ③市民税、固定資産税および都市計画税を滞納していない方

助成金額 骨髄・末梢血幹細胞の提供1回につき10万円

申・問 社会福祉課・内線377



学んで防ごう

医師による骨粗しょう症予防セミナー

日本でも高齢化の進行により、骨粗しょう症の患者数の増加が問題視されています。骨粗しょう症により骨折を起こすと、寝たきりや認知症の進行につながるリスクがあります。骨粗しょう症を予防し、健康寿命を延ばすためには、若い頃から疾患知識を持ち、栄養・運動など日頃から気を付けることが重要です。セミナーでは骨粗しょう症予防や運動・食生活のポイントもお伝えします。

日時 11月9日(金)午後2時～3時45分(受付1時30分～)

場所 我孫子南近隣センターホール(けやきプラザ9階)

内容 講演「あなたの骨、大丈夫ですか?～骨粗しょう症と健康～」

講師 石山典幸さん(我孫子聖仁会病院整形外科部長)

※健康づくりに関するミニ講座もあり

定員 市内在住の方、先着100人(要申込)

費用 無料 **持ち物** 健康手帳(お持ちの方)、筆記用具

申・問 健康づくり支援課 ☎7185-1126



▲石山典幸さん



※認知症の方の家族のつらい「あびこ」

ひとりで悩まず、参加してみませんか。

日時 10月10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(申込不要)

問 高齢者支援課 ☎7185-1112

10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。

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
※しあわせママパパ学級☎	6・13・20日(出)	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)	3・24日(水)	子育て支援センター「にこにこ広場」、先着10人
	31日(水)	保健センター
4カ月児相談	2・9日(水)	平成30年5月生まれ
1歳6カ月児健康診査	18日(水)	平成29年3月2日～3月27日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	25日(水)	平成28年2月生まれ
3歳児健康診査	4・11日(水)	平成27年3月1日～4月15日生まれ
5歳児健康診査	25日(水)	平成25年10月生まれ
※離乳食教室(4～6カ月児向け)☎	26日(金)	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30年1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	5日(金)14時30分～16時
心の健康クラブ	15日(月)14時～15時30分

◎デイケアクラブ

時間 午前10時～11時55分

問 障害福祉支援課・内線381

教室名	日・所
あらでい	10日(水)障害者福祉センター
あびでい	24日(水)アビスタ第3学習室

◎※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
10日(水)	布佐南公園 *雨天中止
16日(水)	湖北中央公園 *雨天中止
19日(金)	天王台西公園 *雨天中止



高齢者インフルエンザ予防接種の費用を一部助成します～予防接種はお早めに～

インフルエンザ予防接種は、重症化防止に効果があることが認められています。接種後、効果が出るまでに2週間程度かかるので流行前の12月中旬までに予防接種を受けましょう。接種については効果とリスクを考慮してお受けください。

自己負担額 1500円※生活保護受給世帯の方および中国残留邦人などの円滑な帰国の促進および永住帰国後の自立の支援に関する法律による支援給付受給世帯に属する方は無料

接種の期間と回数 10月1日(月)～平成31年1月15日(水)、1人につき1回まで※市内・県外契約医療機関以外は12月31日(月)まで

対象 接種日現在、我孫子市に住民登録をしている方で、①または②に該当し、我孫子市へ高齢者インフルエンザ予防接種予診票の提出・保存に同意される方

①昭和28年12月31日までに生まれた満65歳以上の方※昭和28年10月1日から12月31日までに生まれた方は、誕生日を迎えてからの接種となりますのでご注意ください。

②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓または呼吸器の障害により、日常生活が極度に制限される方またはヒト免疫不全ウイルスによる重度の免疫の機能障害を有する方※意思確認ができない方への接種については、全額自己負担になります。

接種場所 市内・県外契約医療機関(JAとりで総合医療センター、宗仁会病院)※その他の医療機関をご希望の場合は、接種する前にご連絡ください。

接種方法 医療機関へ連絡の上、接種を受けてください。

持ち物 保険証※生活保護世帯などの無料の方は「休日・夜間等医療受給証」または「本人確認証」

問 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126



健康づくり推進員および食生活改善推進員による栄養教室

乳製品を料理に使って骨粗しょう症予防! ～たんぱく質・カルシウム・減塩～

骨粗しょう症予防には、骨の健康づくりに役立つカルシウムだけではなく、たんぱく質をしっかりとって低栄養を防ぐことも大切です。乳製品を使った料理を食事に取り入れ予防し、健康寿命を延ばしましょう!!

日時 10月30日(水)、11月21日(水)午前10時～午後1時(受付9時45分～)※同じ内容で2回開催します。

内容 乳清ごはん(枝豆・桜えび入り)、とり高野の牛乳煮、小松菜のおひたし、ミニトマトのカッテージチーズ和え、減塩みそ汁ほか

定員 各回先着20人(要申込) **費用** 500円

持ち物 エプロン、三角巾、タオル、筆記用具

場所・申・問 電話で健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126



▲とり高野の牛乳煮



腸内細菌叢の乱れと病気

No.404

人間1人の全ての体細胞の数は約60兆個であるのに対して、腸の中には約1000種類、総数100兆個にも及ぶ細菌が共生しています。それらの菌は腸内細菌叢(または腸内フローラ)と呼ばれて食物繊維を分解したり短鎖脂肪酸など人体にとって良いものを作って人間の役に立つ善玉菌と、蛋白やアルコールを分解して毒物を作る悪玉菌に分けられます。便の内容は重量比で見ると食物残渣はわずか5%であり最も多いのは水分で約60%、腸の粘膜が皮膚の垢のように脱落したものが15～20%、そして腸内細菌の死骸がなんと10～15%も占めるのです。最近腸内細菌叢が乱れて菌種の多様性が失われることにより機能的変化を生じて種々な病気の原因と密接に関連していることが報告され、炎症性疾患(潰瘍性大腸炎やクローン病等)や肥満、動脈硬化、糖尿病、大腸癌、自閉症などの関連が注目されています。病気の治療のために腸内細菌叢を健常者のものと大幅に入れ替える糞便移植療法が考案され研究が行われています。将来糞便移植により肥満などの体型や動脈硬化などの病気も治療できる日が来ることが期待されます。東葛辻仲病院 松尾恵五 **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。※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