



### かくれ脳梗塞が気になりませんか? ー我孫子市脳ドック事業ー

脳ドックでは、かくれ脳梗塞や脳血管の状態などを調べることができます。対象となる方はぜひ受診してください。

**期限** 令和2年3月31日まで

**実施医療機関** 我孫子東邦病院 ☎7182-8166、名戸ヶ谷あびこ病院 ☎7157-2233、ほしの脳神経クリニック ☎7182-7171、平和台病院(予防医療センター) ☎7189-1119

**内容** MRI・MRAの同時検査

**対象** 市内に住民登録をしている方で、令和2年3月31日時点で5の倍数の年齢に達する40歳以上の方(下表参照) ※年齢の上限なし。 ※自覚症状のある方、脳血管疾患で治療・経過観察中の方は対象外。

昭和54年4月1日～55年3月31日(40歳)	昭和29年4月1日～30年3月31日(65歳)
昭和49年4月1日～50年3月31日(45歳)	昭和24年4月1日～25年3月31日(70歳)
昭和44年4月1日～45年3月31日(50歳)	昭和19年4月1日～20年3月31日(75歳)
昭和39年4月1日～40年3月31日(55歳)	昭和14年4月1日～15年3月31日(80歳)
昭和34年4月1日～35年3月31日(60歳)	昭和9年4月1日～10年3月31日(85歳)

**費用** 市の負担額(1万円)を差し引いた自己負担額。 ※医療機関ごとに異なるので、予約の際にご確認ください。

**受診方法** 各医療機関に予約のうえ、医療機関窓口で本人確認書類(健康保険証など)を持参し、誓約書兼同意書に記入。

**問** 健康づくり支援課 ☎7185-1126



### 風しん抗体検査・予防接種

◎風しん抗体保有率の低い世代の男性向け 風しん抗体検査・予防接種

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、これまで公的な接種を受ける機会がなかったため、他の世代に比べて抗体の保有率が低くなっています。そのため、風しん抗体検査および予防接種を無料で受けられます。風しん抗体検査を実施した結果、抗体価の低い方が予防接種の対象となります。

対象の方には3月末にクーポン券を発送しています。お手元がない方は、ご連絡ください。

**期限** 令和4年3月31日まで

**実施医療機関** 市内医療機関、厚生労働省ホームページ掲載の医療機関(QRコード参照)



**持ち物** クーポン券、運転免許証などの現住所が確認できるもの、予防接種を受ける場合は抗体検査結果通知(平成26年4月1日以降の検査結果で十分な量の抗体がないと判断されたもの)

◎妊娠を希望する女性とその配偶者等を対象とした風しん予防接種費用助成

妊婦の風しん感染を予防し、赤ちゃんの先天性風しん症候群を防ぐため、風しん予防接種の費用を助成しています。

**期限** 令和2年3月31日まで

**対象** 平成2年4月1日以前に生まれた方で次のどちらにも当てはまる方

- ①妊娠を希望する女性とその配偶者、または風しん抗体価の低い妊婦の配偶者
- ②県の抗体検査(無料)で抗体価が低いと判定された方

**助成額** 上限3000円(1人1回限り)

**問** 健康づくり支援課 ☎7185-1126



### シニアのキャリアデザインセミナー &出張相談

◎セミナー

**日時** 9月30日(月)午前10時～正午

**内容** 多様な働き方の現状、採用の具体的事例、仕事の探し方、応募書類の書き方

**対象・定員** 概ね55歳以上の方、先着30人(要申込)

◎出張相談

**日時** 9月30日(月)①午後1時30分～2時②2時10分～2時40分③2時50分～3時20分④3時30分～4時

**内容** 就職・生活に関する個別相談

**対象・定員** セミナー参加者、各回先着1人(要申込)

〈共通〉

**場所** 市民プラザ **費用** 無料

**問・問** 企業立地推進課 ☎7185-2214

※セミナー・出張相談は、雇用保険受給中の就職活動実績となります。



### 天王台介護予防教室 楽 バランスウォーキング～健康で美しい歩き方～

**日時** 9月27日(金)午前10時～正午 **場所** 天王台北近隣センター

**講師** 駒崎優さん(NPO法人ウォーキング研究所)

**定員** 30人(要申込) **費用** 無料

**申・問** 天王台地区高齢者なんでも相談室 ☎7182-4100



### 楽 初心者大歓迎! 誰でも簡単に始められる ポールウォーキング教室

ウォーキング専用のポールを手に持つことで、「短時間で安全」に「しっかり歩く」ことができるようになります。賢く歩いて健康長寿! 病気になる歩き方を身に付けましょう! 健康維持に欠かせない歯の話もあります。

**日時** 9月27日(金)午後2時～4時(受付1時45分～) **場所** 市民プラザホール

**講師** 長岡智津子さん(日本ポールウォーキング協会マスターコーチ)、歯科衛生士(健康づくり支援課)

**対象・定員** 市内在住で65歳以上の方、先着20人(要申込) **費用** 無料

**持ち物** 動きやすい服装、飲み物、タオル、筆記用具※ポールの貸し出しあり

**申・問** 高齢者支援課 ☎7185-1112



### 9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。

**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
あいわせママパパ学級◎	7・14・21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)	4・18日(水)	子育て支援センター「にこにこ広場」、先着10人
1歳6カ月児健康診査	5・19日(木)	平成30年1月9日～3月1日生まれ
4カ月児相談	3・10日(水)	平成31年4月生まれ
2歳8カ月児歯科健診	26日(木)	平成29年1月生まれ
3歳児健康診査	12日(木)	平成28年2月7日～平成28年2月29日生まれ
5歳児健康診査	26日(木)	平成26年9月生まれ
離乳食教室(4～6カ月児向け)◎	27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)◎	11日(水)	平成30年12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	6日(金) 14時30分～16時
心の健康クラブ	2日(月)14時～16時

◎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

開催日	場所
20日(金)	障害者福祉センター

◎遊具うんどう教室

**時間** 午前9時30分～10時30分

※布佐南公園のみ10時～11時

**問** 高齢者支援課 ☎7185-1112

開催日	場所
11日(水)	布佐南公園 *雨天中止
17日(火)	湖北台中央公園 *雨天中止
20日(金)	天王台西公園 *雨天中止



### 心臓弁膜症

No. 414

超高齢化社会の日本において、弁膜症疾患が増加しています。心臓には4つの部屋があり、各部屋の出口には血液が逆流しないように「弁」がついています。その弁に障害が生じて、うまく動かなくなり心臓のポンプ機能が低下した状態を「心臓弁膜症」といいます。初期の段階では、疲れやすい・息切れなど、加齢に伴う現象に似ています。そのため病院を受診されないことが少なくありません。症状が軽い場合では、薬による症状の軽減を図りながら経過観察していきます。息切れ・胸痛・失神などの症状が出現し重症化すると、予後不良であり、また突然死の原因の一つとなります。治療は、心臓弁を取り換えたり修復したりする手術が必要になります。

高齢化に伴い弁膜症の患者さんが増加していますが、まだ心臓の検診を受けることなく病気に気付いていない患者さんが多くいます。胸部聴診での心雑音、心電図での変化、血液検査のBNPの値などでスクリーニングを行い、心疾患を早期に発見することが重要です。65歳以上の方は、医師に相談し検査を受けていただければと思います。

根戸クリニック 東 吉志 **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