



2月はジェネリック医薬品推進月間

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に製造販売される、新薬と同じ有効成分・効果を持つ医薬品で、国が認可したもののだけが販売されています。ジェネリック医薬品は開発コストを抑えられることから、価格が新薬の6割程度です。そのため、使用する方の薬代の軽減と日本全体の医療保険財政の改善につながり、医療保険制度を次の世代に引き継いでいくことにも貢献します。

我孫子市国民健康保険では、被保険者の方に、被保険者証と一緒に「ジェネリック医薬品希望シール」を配布しています。ジェネリック医薬品を希望する場合は、シールを貼った被保険者証を提示して医師・薬剤師にご相談ください。

☎ 国保年金課・内線646



▲ジェネリック医薬品普及啓発ホームページ



2月は千葉県薬物乱用防止広報強化月間

大麻は世界で最も乱用されている薬物です。インターネットなどで、「大麻は害がない」「タバコより安全である」といった誤った情報が流れていますが、幻覚作用、記憶障害、学習能力の低下、知覚の変化などを引き起こす違法な薬物です。

大麻事犯の検挙人員は平成30年、3700人を超え、2年連続で過去最高を更新しました。そのうち半数以上が10代・20代の若年層で、大麻の乱用者の裾野が青少年を中心に拡大し、深刻な問題となっています。

薬物乱用は自分一人の問題ではなく、家族や社会全体に大きな迷惑をかけてしまいます。一人ひとりが薬物の危険性を正しく理解し、地域が一体となって若者が薬物に手を出さない社会環境をつくるのが大切です。

相談機関・☎ 千葉県薬務課 ☎043-223-2620、千葉県精神保健福祉センター ☎043-263-3892、千葉県警察少年センターヤング・テレホン ☎0120-783-497



予防接種の受け忘れはありませんか?

母子健康手帳の『予防接種の記録』を確認し、対象年齢で未接種のものがあれば早めに接種しましょう。接種の際は必ず保護者が同伴し、母子健康手帳と予診票を持参してください。

予診票がお手元がない方はご連絡ください。

◎麻しん風しん混合(MR)

対象 1期…1歳 2期…年長児クラス相当(平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ) ※2期の無料接種期間は3月31日(火)まで

接種回数 各1回

◎ジフテリア破傷風混合(DT)2期

対象 11歳以上13歳未満(小学6年生の時に個別に通知)

接種回数 1回

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126



2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
しあわせママパパ学級☎	8・15・22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)	5・26日(火)	子育て支援センター「にこにこ広場」、先着10人
	14日(金)	保健センター
4カ月児相談	4日(火)・12日(火)	令和元年9月生まれ
1歳6カ月児健康診査	20日(木)	平成30年7月10日～8月4日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	27日(木)	平成29年6月生まれ
3歳児健康診査	6・13日(休)	平成28年6月24日～8月8日生まれ
5歳児健康診査	27日(木)	平成27年2月生まれ
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
後期離乳食教室(8～9カ月児向け)☎	19日(火)	令和元年5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3階中会議室
☎ 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 午後1時～2時45分
☎ 障害福祉支援課・内線381

開催日	場所
21日(金)	障害者福祉センター

◎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
21日(金)	天王台西公園 *雨天中止

講演&トークセッション



生きづらさを抱える子どもたち ～地域の大人ができること～

日時 2月29日(出)午後2時～4時(1時30分開場)

場所 我孫子南近隣センターホール

◎1部 基調講演「現代の不登校とその対応」～まずは私たちオトナが変わろう～

時間 午後2時10分～

講師 遠藤美香さん(教育研究所所長)

◎2部 トークセッション「子どもを取り巻く地域のサポートシステムのあり方を模索しよう！」

時間 午後3時20分～

コーディネーター 青井真吾さん(ふさ子ども学習室)

定員 先着100人(申込不要) 費用 無料

☎ 社会福祉課・内線393

学んで防ごう! 骨粗しょう症予防セミナー



ロコモティブシンドロームと骨粗しょう症

日時 3月2日(月)午後1時30分～3時30分(受付1時～)

場所 アビスタホール

講師 栗寿喜さん(順天堂大学COIプロジェクト室 特任助教) ※その他健康づくりに関するミニ講座あり

定員 市内在住の方、先着80人(要申込) ※託児あり

費用 無料

☎・☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126



千葉県障害者スポーツ大会出場者募集

日にち	競技種目	障害別※	場所
5月23日(出)	アーチェリー	身・内	船橋アーチェリーレンジ
5月31日(日)	陸上	身・知・内	ゼットオーオリピスタジアム
	水泳	身・知	千葉県国際総合水泳場
6月6日(出)	サウンドテーブルテニス	身(視)	千葉県障害者スポーツ・レクリエーションセンター
6月7日(日)	卓球	身・知・精	千葉公園スポーツ施設体育館
	ボウリング	知	VEGAアサヒボウリングセンター

※障害別: 身…身体障害者、知…知的障害者、内…内部障害者、精…精神障害者、(視)…視覚障害者

対象 県内在住で13歳以上(令和2年4月1日時点)の身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳所持者 ※障害ごとに参加可能な競技種目が異なります。

☎・☎ 2月6日(休)までに障害者福祉センター ☎7185-1124 FAX7188-0242



3つの狭心症

No.418

狭心症は心臓に栄養を送る血管である冠動脈が狭くなり、心筋が酸素不足を起こすことで胸が痛くなる病気です。さらに冠動脈が閉塞し血流が完全に遮断されると、心筋が壊死してしまうため、これを心筋梗塞症と呼び区別しています。冠動脈が狭くなる原因ですが、現在3つあると考えられています。ほとんどの場合、喫煙や生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症)が原因で、動脈硬化により狭窄が起きる「労作性狭心症」ですが、一時的に痙攣を起こすことで冠動脈が狭くなる「冠攣縮性狭心症」もあります。また、冠動脈が分岐していき、より細くなった血管が狭くなる「微小血管狭心症」もあります。そして厄介なことに、この微小血管狭心症は、冠動脈を描出する心臓カテーテル検査や造影CT検査、冠攣縮誘発試験では異常を検知できないため、診断がとても困難となります。しかし、性別・年代・基礎疾患の有無・胸痛の起こり方・薬の効き方などが、3つの狭心症の鑑別に参考となるため、原因不明の胸痛でお悩みの方は相談して頂ければと思います。

いとう内科循環器科 伊藤 高史

☎ 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