

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

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は運動器(骨、関節、筋肉など)の衰えによって「立つ」「歩く」といった移動機能が低下した状態です。骨粗しょう症を予防することは将来ロコモティブシンドロームになるリスクを下げることに繋がります。

日時 11月10日(火)午後2時~3時(受付1時30分~)
場所 アビスタホール
講師 沢田秀司さん(順天堂大学COIプロジェクト室 博士研究員)
対象・定員 市内在住の方、先着50人(要事前申込)
費用 無料
申・問 健康づくり支援課 ☎7185-1126

子どものために今できること!
講演会「子どもロコモを予防するために」

近年、子どもが外で遊ばなくなり身体を使う機会が減少したため、姿勢が悪く疲れやすいなどロコモの子どもが増えています。講演ではロコモを予防して健康になるための取り組みの重要性や家でできる運動などをお話します。

日時 11月9日(月)午前10時30分~11時45分(受付10時~)
場所 アビスタホール
講師 松田雅弘さん(順天堂大学保健医療学部先任准教授)
対象・定員 市内在住で未就学児~小学生のお子さんがある保護者、先着30人(要事前申込) ※託児はありません。
費用 無料
申・問 健康づくり支援課 ☎7185-1126

楽しく健康づくり 遊具うんどう教室講習会
ボランティアも募集中!

日時 10月20日(火)午前10時~11時 ※雨天中止
場所 湖北台中央公園
対象 市内在住で65歳以上の方
費用 無料
持ち物 飲み物、タオル、帽子、動きやすい服装・運動靴、マスク ※自宅でご検温
問 高齢者支援課 ☎7185-1112



ポールウォーキング教室

日時 10月16日(金)午後1時30分~3時30分(受付1時15分~) ※雨天中止
場所 湖北台近隣センターホール、湖北台中央公園
内容 ポールの持ち方など、歩き方の実践(公園でのウォーキングあり)
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)
対象 市内在住で65歳以上の方 **定員** 先着15人
費用 無料 ※ポールの貸し出しあり
持ち物 動きやすい服装・運動靴、飲み物、タオル、帽子、筆記用具
申・問 高齢者支援課 ☎7185-1112

健康MEMO
ロタウイルスの予防接種

ロタウイルス感染症は嘔吐・下痢(時に白色便)・発熱などが主症状の急性胃腸炎を起こす疾患です。経口感染し、春先に多く、乳児期後半から幼児は重い脱水症状に陥りやすく、脱水から痙攣を起こし、脳炎・脳症を発症することもあります。乳児期の感染発症者の約30人に1人は入院加療を要します。現在、この疾患に対して経口の弱毒性ワクチンがあります。重症例を減少させます。注意すべき副反応は、接種1~2週間後に突然激しく啼泣し機嫌や顔色は悪く、ミルクも飲めず、血便も見られる腸重積という状態を数万人に1人起こすことがあります。速やかに小児科がある病院に行く必要があります。ワクチンには2種類ありますが効果や副反応に差はなく、生後1カ月半から接種できますが、他の予防接種と同時にするためには生後2カ月になってからが良いでしょう。どちらかの1回目は生後15週未満に済ませてください。重症化や腸重積症になりにくい乳児早期に済ませるためです。不明な点があれば保健センターに相談してください。

大串小児科医院 大串博章
問 健康づくり支援課 ☎7185-1126

No.426

小児インフルエンザ予防接種費用の一部助成

対象 生後6カ月~小学6年生(日本感染症学会の提言で特に乳幼児~小学校低学年への接種が推奨されています。)

接種期間・回数 令和3年2月1日(月)まで ※2回まで
助成額 1回1500円(生活保護受給世帯の方などは上限4000円)
接種方法 市内契約医療機関に予約の上、接種してください。医療機関への支払いは助成額を差し引いた額です。契約医療機関以外で接種を希望する方は健康づくり支援課までご連絡ください。 ※接種費用は医療機関によって異なります。
持ち物 本人確認書類(健康保険証・運転免許証など)、予診票、母子健康手帳 ※予診票は9月に市内保育園、小学校に配布しました。お手元がない方は市ホームページからダウンロードまたは医療機関に設置してある予診票をご使用ください。
問 健康づくり支援課 ☎7185-1126

健診
特定健康診査(集団)の当日受診

定員枠に余裕がありますので、事前申し込みをしていない方でも、受診することができます。

※定員枠に達した場合は受診することができません。
日時 10月24日(土)受付午後3時~3時15分 **場所** 保健センター
内容 身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査 ※50歳以上の男性は前立腺がん検診、受診歴のない方は肝炎ウイルス検診が追加
対象 40歳以上(昭和56年3月31日以前に生まれた方)で受診日に我孫子市の国民健康保険に加入している方 ※受診日前にご連絡いただければ、事前に受診券などを用意します。
費用 600円(前立腺がん検診は500円、肝炎ウイルス検診は200円追加) ※無料になる場合もあります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

- 〈注意事項〉**
- ①感染症対策のため入館は受付時間の10分前からです。また、感染症の拡大状況により健診を中止する場合があります。
 - ②国民健康保険被保険者証を必ずお持ちください。
 - ③当日は朝食を軽くとり、受診までできるだけ水・お茶以外の飲食物は取らないでください。
 - ④前日は飲酒や激しい運動を控えましょう。

結核・肺がん検診の追加募集

下表日程に限り追加募集を受け付けています。事前申し込みなしでの受診はお断りすることがあります。

※定員枠に達した場合は受診することができません。

日程	場所 ※受付時間は申し込み時にご確認ください
10月7日(火)	保健センター
10月14日(火)	近隣センターふさの風(駐車場)
10月16日(金)	鳥の博物館(駐車場)
10月19日(月)	保健センター
10月21日(水)	天王台北近隣センター(第1駐車場)
10月23日(金)	布佐南小学校(体育館駐輪場)
10月26日(月)	アビスタ(駐車場)
10月27日(火)	湖北地区公民館
令和3年2月3日(火)	保健センター
2月10日(火)	あびこショッピングプラザ(平面駐車場)
2月16日(火)	※受付は市民プラザ
2月17日(水)	根戸近隣センター(駐車場)

申込期限 各検診日の7日前までに電話
対象 令和3年3月31日時点で40歳以上の方
自己負担金 肺がん検診...400円、結核・肺がん検診...無料、喀痰細胞診検査を希望する方は別途1100円 ※無料になる場合もあります。詳しくは市ホームページをご覧ください。
〈共通〉
申・問 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

老人福祉センターつつじ荘のお風呂が再開(予約制)

9月23日に完全予約制で再開し、お風呂の予約時間枠に合わせてバスの時刻表(臨時版)も変更しました。詳しくはお問い合わせください。
申・問 老人福祉センターつつじ荘 ☎7188-0123