

### 認知症高齢者等見守りシール

見守りシールとは、携帯電話などで読み取ることができるQRコードが印字されたシールで、衣服や靴、杖などの持ち物に貼って使います。認知症によるひとり歩き(徘徊行動)で保護された際に、発見者と家族がインターネット上の伝言板で連絡をとることができます。個人情報の入力はありません。

**交付対象** 要介護または要支援認定を受け、徘徊行動により警察に通報・保護されたことがあり、在宅生活をしている方

**費用** 初回無料(40枚)



▲動画で使用方法を確認!  
(実物は伝言板が表示されます)

#### 見守りシールに気付いたら…

見守りシールを貼っている方を発見・保護した際は、印字されているQRコードを読み取ってください。家族などへ瞬時に発見通知メールが届きます。地域の皆さんの協力が迅速な支援につながります。

申請方法など詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112



### 「脳によい刺激のある生活」で 認知症を予防しよう!

生活習慣を見直すことで、認知症発生のリスクを少なくすることができます。

- 健康** 高血圧や糖尿病は認知症リスクが約2倍といわれています。
- 運動** 適度に体を動かすことで、脳の血流が良くなります。
- 栄養** 低栄養は体や脳の老化スピードを早めます。
- 活動** 閉じこもりは認知症リスクが3倍以上といわれています。

認知症を予防するために…



### 「脳によい刺激のある生活」を続けましょう!

**1 健康管理を心掛けよう**

適度な運動や健康的な食生活、定期的に健康診断を受診することが大切です。

**2 快い刺激で笑顔に**

心地よい刺激や笑うことにより、意欲をもたらす脳内物質がたくさん出ます。

**3 コミュニケーションで安心**

社会との接触が失われると、認知機能の低下が進行します。友人や家族などと楽しく過ごすことが大切です。

**4 役割・日課を持つ**

家事・ボランティアなど家や地域での役割を持つ、定期的な趣味活動に参加してメリハリのある生活を送ることなどで、認知機能を高めます。

**5 褒める・褒められる**

褒めても褒められても脳に良い脳内物質がたくさん出ます。脳を活性化させる学習や活動をするときは、褒めて、やる気が起きるようにしましょう。

☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

### 我孫子市の国民健康保険加入中の方が対象 特定健康診査(集団)の当日受診

定員枠に余裕があるため、事前申し込みをしていない方も受診できます。ただし、定員に達した場合は受診できません。

**日時** 10月23日(土)受付午後2時30分～2時45分(入館2時20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、受診歴がない方は肝炎ウイルス検診を追加)

**対象** 受診日に市の国民健康保険に加入している40歳以上の方

**自己負担金** 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) ※自己負担金が無料になる場合もあります。詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

**持ち物** 被保険者証

※前日は飲酒や激しい運動を控え、当日は朝食を軽く取り、受診まではできるだけ水・お茶以外の飲食物は取らないでください。

☎ 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126



### 各種がん集団検診の予約を忘れていませんか?

結核・肺がん、胃がん、乳がん、子宮頸がん集団検診の受診券をお持ちの方の予約を受け付け中です。この機会を逃すと集団検診は次年度までありませんので、予約のとり忘れにご注意ください。

**予約方法** ①Web検診予約システム(https://abiko.medical-exam.jp/) ②代行予約(はがき) ※詳しくは受診券などをご覧ください。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

### 10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☎	2・9・16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)	27日(木)	保健センター
4カ月児相談	5・19日(木)	令和3年5月生まれ
1歳6カ月児健康診査	14日(木)	令和2年3月3日～3月28日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	28日(木)	平成31年2月生まれ
3歳児健康診査	7・21日(木)	平成30年3月3日～4月20日生まれ
5歳児歯科健診	28日(木)	平成28年9月7日～10月3日生まれ
離乳食教室(4～6カ月児向け)☎	29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)☎	13日(木)	令和3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

問い合わせ先をご確認ください。

◎心の健康に関する教室  
場所 保健センター3階  
☎ 障害福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	1日(金) 14時30分～16時
心の健康クラブ	18日(月) 14時～16時

◎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
13日(木)	布佐南公園*雨天中止
15日(金)	天王台西公園*雨天中止
19日(木)	湖北台中央公園*雨天中止

### 健康MEMO 薬の飲み合わせ

複数の医療機関を受診すると、それぞれから薬を処方されることになりま。万が一、処方薬の情報が共有されないと、病気を治すために必要な薬がかえって身体に危険を及ぼすことがあるので注意が必要です。

飲み合わせが悪いことを「相互作用」といい、効き目が必要以上に強まる「過剰作用」と、効き目が弱まり治療の妨げになる「相反作用」に分かれます。過剰作用は、薬同士が体内での分解を妨げて必要以上に高濃度になり、重篤な副作用を起こすことがあります。相反作用は、過剰作用ほど重篤な副作用は起きにくいものの、病気が治りづらくなる場合があり、同様に危険です。

相互作用を防ぐためには、「いつも飲んでる薬について知っておく」「お薬手帳を上手に活用する」「異なる医療機関を受診する場合は服用中の薬を告げる」ことなどが大切です。同じ病気に対する薬でも何種類かの薬があるので、新たに医療機関を受診する場合は、現在服用中の薬を聞かれたときに病気の名前ではなく薬の名前を言えるように、お薬手帳などを常に携帯しましょう。

すがもり整形外科医院 菅森毅士  
☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

No.437