

予防接種のお知らせ

予防接種はお済みですか？早めの接種を

予防接種は、必ず保護者が同伴し、母子健康手帳を持参してください。予診票がお手元のない方は、健康づくり支援課までご連絡ください。

①麻しん風しん混合(MR) 2期

対象 平成19年4月2日～20年4月1日生まれの方(年長の学年)
無料接種期間 平成26年3月31日 接種回数 1回

※風しんの流行に伴う任意の予防接種者数の急激な増加により、8月以降にMRワクチンが一時的に不足する恐れがあります。早めの接種をお勧めします。

②ジフテリア破傷風混合(DT)2期

対象 11歳～13歳未満(小学6年生のときに個別通知済み) 接種回数 1回

「がん予防のための健康料理教室」 がん予防と食生活

日時 7月18日(木)午前11時30分～午後2時30分
場所 さわやかちば県民プラザ(柏市柏の葉4の3の1)
内容 講演会「がん予防と食生活について」、調理実習、会食
定員 先着36人
費用 500円(材料費)
持ち物 エプロン、三角巾
申込 電話で7月12日(金)正午までに、がん患者・家族総合支援センター ☎713710800

【重要】子宮頸がん予防ワクチンの接種を現在、積極的にはお勧めしていません

子宮頸がん予防ワクチンの接種後に持続的な痛みが多く報告されたことから、厚生労働省は平成25年6月14日より、現状では積極的に接種を勧めないこととしました。

接種の中止ではないため、希望される方は、ワクチンの有効性と安全性等をご理解いただいた上で接種をしてください(詳しくは市ホームページをご覧ください)。

今後の動向が分かり次第、広報あびこや市ホームページでお知らせします。
健康づくり支援課 ☎718511126



家族介護教室

「高齢者を元気に過ごすためのリハビリ」腰痛を予防する歩き方と体操
日時 7月22日(月)午後2時～3時30分
場所 アビスタ・ホール
内容 腰痛を予防する歩き方と体操の実技と講話
対象・定員 市内在住の方、先着30人(要予約)
参加費 無料
申込 電話で我孫子地区高齢者なんでも相談室 ☎717917360

日時 7月7日(日)午前10時～正午
場所 けやきプラザ7階・研修室
内容 健康講話「ウオーキングを科学しよう!」、実技「スクエアステップエクササイズ」体験
定員 先着30人
費用 500円
申込 電話、メールで7月6日(土)までにNPO法人スマイルクラブ・木村 ☎16914183、✉smile-c@comhome.ne.jp

平成25年度 やさしい介護教室 ～介護や介護予防に役立つ講義と体験学習に参加しませんか!～

日時・場所・内容 下表参照
定員 先着20人
参加費 無料(『高齢者にやさしい食事』のみ食材費463円)
申込方法 電話、ファクス、Eメール。氏名、住所・電話・希望講座を明示し、7月26日(金)までにお申し込みください。
※1回のみ参加可、2回以上参加された方には修了証を発行します。
申込先 我孫子北地区社会福祉協議会 ☎7165-3434(平日午前9時～正午、午後1時～4時)、✉kita@abiko-shakyo.com

回	日時	場所	内容・講師
1	8月3日(土) 10時～12時	あびこ市民プラザ	我孫子市の介護施策 市高齢者支援課職員
2	9月21日(土) 13時30分～16時	特別養護老人ホーム つくし野荘	身体機能の低下とその予防 村山 優一さん(我孫子つくし野病院作業療法士)
3	10月19日(土) 13時30分～16時	特別養護老人ホーム つくし野荘	介護体験 特別養護老人ホームつくし野荘介護職員
4	11月16日(土) 10時30分～12時50分	特別養護老人ホーム つくし野荘	高齢者にやさしい食事 徳江 涼子さん(特別養護老人ホームつくし野荘管理栄養士)
5	12月14日(土) 13時30分～16時	我孫子北地区社会福祉協議会事務所	施設介護と居宅介護支援 鈴木 亮介さん(特別養護老人ホームつくし野荘施設長)

スマイル ウェルネスカレッジ プレカレッジ

日時 7月7日(日)午前10時～正午
場所 けやきプラザ7階・研修室
内容 健康講話「ウオーキングを科学しよう!」、実技「スクエアステップエクササイズ」体験
定員 先着30人
費用 500円
申込 電話、メールで7月6日(土)までにNPO法人スマイルクラブ・木村 ☎16914183、✉smile-c@comhome.ne.jp

千葉盲学校 サマースクール

日時 7月30日(火)・31日(水) 午前9時30分～
※30日(火)は児童・生徒とその保護者、担任が対象。
場所 千葉県立千葉盲学校(四街道市大日468の1)
内容 盲学校の授業体験、補助具の紹介など。
費用 無料
締切日 7月8日(月)
申込 先着30人、電話、ファクス、Eメール。参加希望者の氏名、電話番号を明記。県立千葉盲学校 ☎043142414592、✉chiba-sh@chiba-c.ed.jp、☎043142210231

井戸の設置と飲用について

東日本大震災や、利根川を水源とする浄水場のホルムアルデヒド事故が起きて以来、井戸の設置の問い合わせが増えています。井戸の設置や飲用については次の点にご注意ください。

●井戸の設置 地盤沈下対策のため千葉県環境保全条例で口径の大きな井戸は許可対象となります。一般家庭用等の小規模の井戸(吐出口の口径27・6ミリ以下)は規制対象ではありませんが、事業用の小規模井戸を設置する場合は、設置前に口径の確認をします。事前立会願の提出をお願いします。

●井戸水を飲用する場合 井戸水の飲用は設置者が衛生管理を行わなければなりません。市内では、場所により地下水から硝酸性窒素や大腸菌、自然由来のヒ素、トリクロロエチレン等の有機溶剤などの汚染物質が検出されていますので、適正な管理と定期的な水質検査をお勧めします。

かんたん足もみ 健康講座

日時 7月19日・8月23日・9月20日・10月18日
いずれも金曜日午後1時30分～3時30分 ※途中からの参加も可
場所 けやきプラザ8階
定員 先着10人
費用 2000円(4回分)
申込 フットヘルスケアコミュニケーション・本谷 ☎718313013

7月 各種健診と健康教室

項目	日程	対象・内容など
●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
●しあわせママパパ学級	6・13・20日(土)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
4か月児相談	16・23日(火)	平成25年2月生まれ
育児相談(乳幼児の育児)	10・24日(水)	子育て支援センター「ここここ広場」、先着10人
1歳6か月児健康診査	4・11日(木)	平成23年11月21日～12月31日生まれ
2歳8か月児歯科健診(希望者にフッ化物塗布)	25日(木)	平成22年11月生まれ
3歳児健康診査	18日(木)	平成21年12月11日～12月31日生まれ
5歳児健康診査	25日(木)	平成20年7月生まれ
●離乳食教室(4～6か月児向け)	26日(金)	乳児の保護者・先着30人
●後期離乳食教室(8～9か月児向け)	17日(水)	平成24年10月生まれ・先着20人
栄養相談	随時	食生活アドバイス

健康MEMO 346 食物アレルギー

食物アレルギーでは、さまざまな症状がみられます。かゆみ、発疹、発赤、口唇の腫脹など皮膚、粘膜の症状が多くみられますが、咳、喘鳴、呼吸困難などの呼吸器症状、腹痛、嘔吐、下痢などの消化器症状、重篤なショックなどもみられることもあります。診断は、まず、どのような状況でどのような症状がみられるのかよく観察します。同じものを食べても、食べる量や体調などにより出現する症状が異なることもあり、関連が分かりにくいこともあります。必要に応じて、血液検査、皮膚テスト、負荷試験などを行い、それらの結果を総合して診断します。治療の原則は、正しい診断に基づいた必要最小限の原因食物の除去です。外食の場合などは原材料が不明な場合もあり注意が必要です。保育園、幼稚園、学校などで給食の場合は、誤って原因食物を摂取しないよう情報を共有する必要があります。除去を続ける場合は、栄養的に問題がないか、成長発達に影響がないかなども注意をします。成長に伴い、出現する症状は変化する可能性がありますので、除去をどのように続けるのか、定期的に検討する必要があります。

●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。※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、祝日、年末年始