

骨粗しょう症検診

お申し込みは8月22日(木)までに

骨粗しょう症は、骨の密度が減少して骨が折れやすくなる病気です。女性の場合は、女性ホルモンの分泌量が少なくなると骨粗しょう症になりやすくなります。

日時 9月24日(火)・25日(水)の午前・午後(受診日時は9月上旬に申込者に通知)

場所 保健センター

検査方法 腕の骨のX線測定

対象・定員 市内在住の女性で平成25年度中に20歳～70歳のうち、5歳刻みの年齢に達する女性(下表参照)、700人

費用 500円(高齢受給者証をお持ちの方、生活保護世帯等の方、世帯全員が市・県民税非課税の方は無料) ※世帯全員が市・県民税非課税の方で、「我孫子市各種健(検)診無料券」をお持ちでない場合は、受診日の10日前までに健康づくり支援課にご連絡ください。

申込方法 ハガキまたは封書(1人1通・連名不可)。住所、氏名、生年月日、電話番号、「骨粗しょう症検診希望」を明記し、8月22日(木)必着で、〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課(電話、ファクスでの申し込み不可)

☎ 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

対象者の生年月日一覧表

20歳	H5年4月1日～H6年3月31日	50歳	S38年4月1日～S39年3月31日
25歳	S63年4月1日～H1年3月31日	55歳	S33年4月1日～S34年3月31日
30歳	S58年4月1日～S59年3月31日	60歳	S28年4月1日～S29年3月31日
35歳	S53年4月1日～S54年3月31日	65歳	S23年4月1日～S24年3月31日
40歳	S48年4月1日～S49年3月31日	70歳	S18年4月1日～S19年3月31日
45歳	S43年4月1日～S44年3月31日		

女性特有のがん個別検診の受診はお早めに!

女性特有のがん(子宮がん・乳がん)検診は6月から実施しています。例年、各医療機関とも予約に限りがあるため、11月ごろから予約がとれない場合もあります。9月ごろまでは比較的予約がとりやすくなりますので、早めに予約をしてください。

期間 平成26年1月31日(金)まで

場所 市内委託医療機関 ※検診を受ける際には「各種がん検診受診券」が必要になります。受診券は対象者へ4月に郵送しています。郵送されていない方で受診を希望される方は、直接、医療機関へご連絡ください。

内容・対象・費用 下表参照

▼対象者・内容・費用

検診名	対象	内容	費用(個別)
子宮がん検診	20歳以上の女性	問診、視診、子宮頸部細胞診	1400円
乳がん検診	30歳～39歳の女性	問診、視診、触診	500円
	40歳以上の女性	①問診、視診、触診 ②問診、マンモグラフィ検査 (①・②のどちらか選択)	① 500円 ②1100円

☎ 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

8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
あわせママパパ学級◎	3・24・31日(出)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
4か月児相談	6・20日(火)	平成25年3月生まれ
育児相談(乳幼児の育児)	5日(月)	保健センター
	28日(水)	子育て支援センター「にこにこ広場」、先着10人
1歳6か月児健康診査	1日(木)	平成24年1月1日～1月20日生まれ
2歳8か月児歯科健診(希望者にフッ化物塗布)	29日(木)	平成22年12月生まれ
3歳児健康診査	8・22日(木)	平成22年1月1日～2月10日生まれ
5歳児健康診査	29日(木)	平成20年8月生まれ
離乳食教室(4～6か月向け)◎	30日(金)	乳児の保護者、先着30人
後期離乳食教室(8～9か月向け)◎	2日(金) 21日(水)	平成24年11月生まれ、先着20人
栄養相談◎	随時	食生活アドバイス

◎心の健康に関する教室

場所 保健センター

☎ 障害福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	2日(金) 14時30分～16時
心の健康クラブ	19日(月) 14時～16時

◎健康づくりうんどう教室

時間 午前9時30分～10時30分

☎ 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

開催日	場所
23日(金)	天王台西公園 *雨天中止

このマップに新たに掲載を希望する商店などを募集します。障害のある方や高齢の方が気軽に利用できるための整備や配慮をしている商店等からの応募をお待ちしています。「バリアフリー」は市ホームページ左側「ちよつと知りたいたいこと」に掲載しています。

①入口に2cmを超える段差がない、またはスロープを設置し、車いすでも利用できる ②入口が自動ドアである ③入口の幅に余裕があり(80cm以上)で車いすが通過できる ④施設内の通路幅が広く(主要な通路が80cm以上)で、車いすでも移動できる ⑤エレベーターやエスカレーターがある ⑥手

⑦車いすでの利用に対応したトイレがある ⑧オストメイトや乳幼児に配慮したトイレである ⑨障害者専用の駐車スペースがある ⑩点字誘導ブロックが設置されている ⑪点字案内による表示がある ⑫手話ができる店員がいる ⑬テーブルやイスが移動可能で、車いすでも利用できる ⑭車いす利用者や高齢の方が利用しやすい低いカウンター(70cm以下程度)がある ⑮貸し出し用の車いすがある ⑯バリアフリー以外で、障害を持つ方や高齢の方に対する配慮をしている

☎7188-0141

障害のある方、高齢の方、小さなお子さん連れの方などの外出の助けになるよう、公共施設・交通機関・市内の商店などの情報をバリアフリーおでかけマップ「らっく楽!あびこ」としてホームページで紹介しています。

このマップに新たに掲載を希望する商店などを募集します。障害のある方や高齢の方が気軽に利用できるための整備や配慮をしている商店等からの応募をお待ちしています。「バリアフリー」は市ホームページ左側「ちよつと知りたいたいこと」に掲載しています。

このマップに新たに掲載を希望する商店などを募集します。障害のある方や高齢の方が気軽に利用できるための整備や配慮をしている商店等からの応募をお待ちしています。「バリアフリー」は市ホームページ左側「ちよつと知りたいたいこと」に掲載しています。

バリアフリーの商店を募集

「らっく楽!あびこ」に掲載しませんか?

お試しください 頭の元気度測定

日にち	場所
8月 2日(金)	つつじ荘
8月 9日(金)	西部福祉センター
9月 13日(金)	久家近隣センター
9月 20日(金)	新木近隣センター
10月 11日(金)	根戸近隣センター
10月 25日(金)	布佐南近隣センター
11月 8日(金)	近隣センターこもれび
11月 15日(金)	我孫子北近隣センター つくし野館
12月 6日(金)	つつじ荘
12月 13日(金)	西部福祉センター

7分間に順次表示される検査画面をタッチするだけで今日の頭の元気度が測定できます。

「ちょっと、もの忘れが気になる」という方や興味がある方はぜひお試しください。

日時 左表参照 時間はいずれも午前10時～11時

定員 各先着10人

費用 無料(予約不要)

☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

※平成26年1月～3月の日程は決まり次第広報あびこでお知らせします。



慢性胃炎とは



慢性胃炎という病名は、患者さんの症状、胃X線検査や胃内視鏡検査の結果から、胃の病気の中で最も頻度が高く使われる診断名ですが、不思議なことに実はその本当の原因はよくわかっていません。慢性胃炎は、胃粘膜が傷つき、それが日常的にくり返される状態です。アルコール、コーヒーなどの嗜好品、唐辛子、ニンニクなどの香辛料は、胃粘膜を傷つけます。塩分もその一因子と考えられています。

慢性胃炎の症状はさまざまで、くり返す、あるいは持続する上腹部不快感、心窩部痛、悪心・嘔吐、腹部膨満感、胃もたれ感、食欲不振、ときには吐血、下血が現われます。慢性胃炎は症状と内視鏡検査により診断されるのが一般的ですが、検査によって慢性胃炎と診断されたにもかかわらず、なんら症状のない人が40～50%にも上ることが知られています。

近年、胃がんのリスクでもあるヘリコバクター・ピロリが、持続する胃粘膜の炎症をひきおこす原因として、慢性胃炎でも注目され、この細菌感染による慢性胃炎に対する除菌療法が保険適応となりましたので、胃内視鏡検査の実施が望まれます。

貫井医院 貫井 恭一

☎ 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。※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