



「初心者」「足腰に自信のない方」大歓迎 楽ポールウォーキング教室

ウォーキング専用のポールを手に持つことで、「短時間で安全」に「しっかり歩く」ことができるようになります。賢く歩いて健康長寿！病気にならない歩き方を身に付けましょう！健康維持に欠かせない歯の話もあります。

日時 5月29日(月)午後2時～4時(受付1時45分～)
場所 新木近隣センター多目的ホール
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)、歯科衛生士(健康づくり支援課)
対象・定員 市内在住で65歳以上の方、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・靴、飲み物、タオル
申・問 高齢者支援課 ☎7185-1112



1 センター 11 障害者福祉 4 7 1 8 5
 費用 無料
 対象 市内在住の方、先着10人
 内容 失語症に関する悩みごとの相談、家族間の交流や情報交換、失語の知識や会話技術の講習と実習
 場所 障害者福祉センター
 日時 5月30日(火)午後2時～4時

失語症 家族教室



楽



乳がん集団検診の 申し込みは 5月9日必着です！



平成28年度に乳がん集団検診を受診した方で、検診希望日のある方は、第2希望まで記入し、前期・後期ともに5月9日(火)までに申し込みください。検診日の希望がない場合はこちらで日時を指定した受診券を発送します。

28年度に集団検診を受診していない方で、前期を希望する場合は、5月9日(火)(必着)までに申し込みが必要です。

※日程、検査内容、費用など詳しくは広報あびこ3月16日号、または市ホームページをご覧ください。

申・問 はがき・封書・保健センター窓口・ちば電子申請サービス(連名、電話、ファクスは不可)で、住所・氏名・生年月日・性別・電話番号・乳がん検診希望日を明記。〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課 ☎7185-1126

- ・個別検診の視触診検査は平成29年度から廃止になりました。
- ・特に30～39歳女性の乳がん検診(超音波検査)は、集団検診のみの実施となります。



子宮頸がん集団検診(前期) 当日受診のお知らせ

当日(午後のみ)キャンセルがあれば、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ので受付時間内にお越しください。ただし定員数に達した場合は集団検診を受診することができませんのでご了承ください。

日時 5月16日(火)・17日(水)・19日(金)・22日(月)、6月14日(水)午後2時15分～2時30分

※5月15日(月)は当日受診できません。

場所 保健センター(湖北台1の12の16)

※駐車スペースが少ないため、駐車場が大変混雑します。当日は、公共交通機関をご利用ください。

内容 問診と子宮頸部細胞診

※生理日をさけて受診してください。

対象 20歳以上の女性(平成10年3月31日以前に生まれた方)

費用 600円

問 健康づくり支援課 ☎7185-1126



「マナビトラぼ」参加者と 学習支援員を募集！

市では、子どもたちが高等学校などへ進学し充実した学校生活を送ることを通じて、将来への希望を持って就学・就労できるよう支援することを目的とした子どもの学習支援教室を開催しています。

日時 毎週月曜日午後6時～8時

場所 マナビトラぼ(ふさステーションホール)

※けやきプラザなどで市民団体が開設している教室もあります。

◎参加者を募集

学習支援ボランティアがマンツーマンで丁寧に勉強を教えます。見学や体験もできます。詳しくはお問い合わせください。

対象 「勉強を教えてほしい」「数学が苦手」「宿題をする場所がない」など勉強に不安を感じている子ども(主に中学生)

◎学習支援員(ボランティア)を募集

対象 子どもの学習や教育に関心のある方、勉強の楽しさを伝えたいというやる気のある方※特に理系(数学、理科)が得意な方

申・問 社会福祉課・内線648

5月 各種検診と健康教室

◎乳幼児の各種検診・相談・教室 ☎は予約制です。

問 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
楽 しあわせママパパ学級☎	13・20・27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)	10・24日(火)	子育て支援センター「にこにこ広場」、先着10人
4カ月児相談	8日(月)・9日(火)	平成28年12月生まれ
1歳6カ月児健康診査	18・25日(木)	平成27年9月21日～10月31日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	23日(火)	平成26年9月生まれ
3歳児健康診査	11日(木)	平成25年10月11日～10月31日生まれ
5歳児健康診査	23日(火)	平成24年5月生まれ
楽 離乳食教室(4～6カ月児向け)☎	26日(金)	乳児の保護者、先着30人
楽 後期離乳食教室(8～9カ月児向け)☎	12日(金)	平成28年8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
問 障害福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	12日(金)14時30分～16時
心の健康クラブ	15日(月)14時～16時

◎デイケアクラブ

時間 午前10時～11時30分
問 障害福祉支援課・内線381

教室名	日・所
あびでい	24日(水)アビスタ第2学習室
こほでい	10日(水)湖北台東小学校

◎楽遊具うんどう教室

時間 午前10時～11時
問 高齢者支援課 ☎7185-1112

開催日	場所
10日(水)	布佐南公園 *雨天中止
16日(火)	湖北台中央公園 *雨天中止
19日(金)	天王台西公園 *雨天中止



睡眠時無呼吸症候群とは？ No.388

睡眠時無呼吸症候群は、気道の閉塞などさまざまな原因で睡眠中に呼吸が止まる病気です。睡眠中の無呼吸は健康な人でもみられますが、10秒以上の無呼吸が1時間に5回以上出現しいろいろな症状を呈したときに睡眠時無呼吸症候群と診断されます。いろいろな症状とは、日中の強い眠気や居眠り、いびき、起床時の頭痛、倦怠感などが挙げられます。最近、循環器疾患、特に心筋梗塞、高血圧症、不整脈、突然死の原因として睡眠時無呼吸症候群が注目されています。睡眠時無呼吸による心血管系の異常による死亡は毎年3800件にも上るとの報告もあります。また高血圧症を持つ方の30～40%、狭心症等の冠動脈疾患を持つ方の30～50%、心不全で入院される方の60%程度の割合で睡眠時無呼吸症候群を併発すると言われています。糖尿病や肥満症などの生活習慣病との関係も深いと言われています。しかし睡眠時無呼吸の多くは診断されることなく見過ごされています。睡眠時無呼吸の症状を早期に発見し、適切な治療を受けることは、命に関わる合併症を予防する上でとても大切ですので、お心当たりがありましたらかかりつけ医へご相談ください。

竹田内科医院 竹田康 問 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、祝日、年末年始