

脳ドックを受けましょう

認知症や脳血管疾患は、他の疾患より介護度が高くなります。脳ドックを受けて、脳の状態を把握しましょう。

- ㊦ 令和8年3月31日(火)まで
- ㊦ MRI、MRAの同時検査
- ㊦ 受診日に市に住民登録があり、令和8年3月31日(火)時点で40歳以上で、5の倍数の年齢の方(年齢の上限なし)

※自覚症状がある方、脳血管疾患で治療中・経過観察中の方は対象外
 ※ペースメーカーや人工関節など金属が体内にある方は主治医や契約医療機関に要連絡

契約医療機関 ○ほしの脳神経クリニック ☎04-7182-7171 ○名戸ヶ谷あびこ病院 ☎04-7157-2233

○平和台病院予防医療センター ☎04-7189-1119 ○我孫子東邦病院健診センター ☎070-5469-6563

※我孫子東邦病院健診センターは移転予定のため、10月以降の実施は未定
 費 市の助成額(1万円)を差し引いた額※医療機関により異なります。

受診方法 契約医療機関に電話予約し、受診日に本人確認書類(マイナンバーカードなど)を持参

☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

対象生年月日(年齢)
昭和60年4月1日～61年3月31日(40歳)
昭和55年4月1日～56年3月31日(45歳)
昭和50年4月1日～51年3月31日(50歳)
昭和45年4月1日～46年3月31日(55歳)
昭和40年4月1日～41年3月31日(60歳)
昭和35年4月1日～36年3月31日(65歳)
昭和30年4月1日～31年3月31日(70歳)
昭和25年4月1日～26年3月31日(75歳)
昭和20年4月1日～21年3月31日(80歳)
昭和15年4月1日～16年3月31日(85歳)

4月2日は「世界自閉症啓発デー」 4月2日～8日は「発達障害啓発週間」

日本では、国際連合が定めた「世界自閉症啓発デー」から1週間を「発達障害啓発週間」としています。

◎誰もが生きやすい社会の実現に向けて

自閉症をはじめ発達障害がある方は、外見からは特性が分かりにくく、周囲から障害に気付いてもらえない場合があります。物事の得意・不得意の差が大きく、できないことがあると本人の怠けや努力不足などと誤解されることもあります。周囲が発達障害を正しく理解し、特性に応じた支援を行うことで十分に力を発揮でき、発達障害がある方の生きやすさにつながります。

☎ 障害者支援課・内線480

4月 健康教室															
◎心の健康に関する教室(申込不要)	◎遊具うんどう教室(申込不要)														
<table border="1"> <thead> <tr><th>教室名</th><th>日時</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>アルコール教室</td><td>4日(金) 14時30分～16時</td></tr> <tr><td>心の健康クラブ</td><td>21日(月) 14時～16時</td></tr> </tbody> </table>	教室名	日時	アルコール教室	4日(金) 14時30分～16時	心の健康クラブ	21日(月) 14時～16時	<table border="1"> <thead> <tr><th>日にち</th><th>場所</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>9日(水)</td><td>布佐南公園</td></tr> <tr><td>18日(金)</td><td>天王台西公園</td></tr> <tr><td>22日(火)</td><td>湖北台中央公園</td></tr> </tbody> </table>	日にち	場所	9日(水)	布佐南公園	18日(金)	天王台西公園	22日(火)	湖北台中央公園
教室名	日時														
アルコール教室	4日(金) 14時30分～16時														
心の健康クラブ	21日(月) 14時～16時														
日にち	場所														
9日(水)	布佐南公園														
18日(金)	天王台西公園														
22日(火)	湖北台中央公園														
所 保健センター ☎ 障害者支援課・内線475	時間 10時～11時※雨天中止 ☎ 高齢者支援課・内線413														

健康メモ No.475

認知症治療薬のトピックス

令和5年9月に、厚生労働省がアルツハイマー病治療薬「レカネマブ」の製造販売を承認しました。レカネマブは原因物質を直接排除する「生物学的製剤」の一つで、アルツハイマー病発症の引き金となる有害たんぱく質「アミロイドβ」を除去する働きがあります。

レカネマブの治療対象は、軽度認知機能低下(MCI)または初期のアルツハイマー病の方です。MRI検査、アミロイドPET検査、脳脊髄液検査、認知機能検査の結果、投与の適応であると認められると、指定医療機関で1年半にわたり2週間に1度点滴を受けます。副作用として脳出血(17%)や脳のむくみ(13%)があり、MRIでチェックしながら治療します。まだ治療対象は限定されていますが、画期的な「初めの一歩」に期待です。

あびこ診療所 今川 篤子
☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

情報ひろば

市や官公庁主催・共催・協力・後援、補助団体の記事を掲載しています。
 【各項目は次のように省略しています】 55…市制施行55周年記念・協賛事業
 近セ…近隣センター 市セ…市民センター 市活ステ…市民活動ステーション
 社協…社会福祉協議会 入会費 月会費 年会費

★ イベント

市民プラザ主催事業

- ①ほんわかエンジョイヨガ ㊦4月2日(水)・9日(水)・30日(水)19時30分～20時30分 ㊦各日先着30人(申込不要) ㊦飲み物、タオル、ヨガマット(お持ちの方)
 - ②リズムカルバランスボール ㊦4月4日(金)・10日(水)・24日(水)10時～11時 ㊦各日先着15人 ㊦飲み物、タオル、ヨガマット(お持ちの方)
 - ③初めての絵手紙入門 ㊦4月6日(日)11時～13時、20日(日)13時30分～15時30分 ㊦各先着10人
 - ④初めてのそば打ち ㊦4月9日(水)・23日(水)9時30分～12時 ㊦二八そば(700g) ㊦各日先着10人 ㊦エプロン、布巾3枚、持ち帰り用容器、タオル
 - ⑤「べらぼう」江戸時代を学ぶ 文化と暮らしやグルメなど ㊦4月10日(水)・24日(水)18時～19時30分 ㊦各日先着36人 ㊦筆記用具
 - ⑥アロマヒーリング講座 ㊦4月14日(月)・28日(月)19時～20時30分 ㊦各日先着36人
- 〈共通〉費800円(別途材料費④1,200円⑥1,000円) 所 ㊦市民プラザ ☎04-7183-2111

地域の茶の間

- ①みんなで話 ㊦4月4日(金)・25日(金)※お茶の提供・土産あり
 - ②ボランティアによる笑いヨガ ㊦4月11日(金) ㊦あびこ☆笑いヨガくらぶ
 - ③健康体操体験教室 ㊦4月18日(金) ㊦押田勝治さん
- 〈共通〉時間10時30分～12時 費無料(申込不要) ㊦②③飲み物※動きやすい服着用 所 ㊦園けやきプラザ ☎04-7165-2886

BBAサッカースクール 無料体験会
 ㊦4月11日(金)・18日(金)16時40分～17時20分 所 BBA FIELD(中里224の7)
 ㊦未就学児～小学1年生 ㊦各日先着8人 ㊦飲み物 申 LINE申請(スクールHP参照) ㊦小川 ☎070-3888-1188

自然をまるごと観察しよう

㊦4月20日(日)9時30分～12時30分 所 谷津ミュージアム ㊦植物・野鳥・昆虫などを専門家と一緒に観察 ㊦先着5人 費1,500円 申 ㊦4月13日(日)(必着)までに申請書(大学HPからダウンロード可)を郵送・Eメール。〒272-0034市川市市川3の27の20の811 自然観察大学事務局・大野透 ☎090-5758-9059 ㊦jim@sizekansatu.jp

大正浪漫ウォークin手賀沼

㊦4月29日(日)8時30分～15時30分※荒天中止 所 手賀沼公園集合 ㊦3km・5km・10km・18km・32kmコース※

小学生以下は保護者同伴、障害がある方は介助者同伴 費800円(我孫子・柏市在住の方700円、4月15日(火)までに申し込んだ方500円、中学生以下無料) ㊦ ㊦北総歩こう会・平野 ☎04-7133-1589

オープンチームカップ卓球大会

㊦6月1日(日)受付9時～ 所 市民体育館 ㊦ランク別団体戦(2複3単、男子1・2部、女子1・2・3部)※1チーム5～6人 費1チーム4,000円(高校生以下2,000円、連盟会員割引あり) ㊦ゼッケン ㊦5月2日(金)(必着)までに、はがき・Eメールに大会名、団体名、参加者全員の氏名、代表者の住所・氏名・電話番号を明記。〒270-1110南新木1の36の2森田淳 ㊦abiko.tt1979@gmail.com ㊦桑江 ☎080-4375-9071

講演・講座・教室

ピラティス教室

㊦毎週(水)13時30分～14時30分 ㊦おなかの引き締め、肩凝り・腰痛に効果的 ㊦各日先着25人 費500円 所 ㊦市民体育館 ☎04-7187-1155

普通救命講習 I (e-ラーニング適応)

㊦4月13日(日)10時～11時 所 アビスタ ㊦心肺蘇生法、AED使用法など※修了者には修了証を交付 ㊦市内在住・在学(小学5年生以上)・在勤の方 ㊦先着20人 費無料 申 ㊦4月3日(水)9時～消防本部警防課 ☎04-7181-7701

ガラケー・スマホ・パソコン何でも相談会

㊦4月16日(水)①10時～15時②13時～16時 所 近セふさの風 ㊦①ガラケー・スマホ②パソコン 費無料(申込不要) ㊦相談したい機器 ㊦布佐地区社協 ☎04-7189-2119

聖徳大学 SOAオープニングセレモニー 講演「人生100年時代の養生訓」

㊦4月19日(日)13時30分～15時 所 聖徳大(松戸市) ㊦秋山和宏さん ㊦先着500人 費無料 申 ㊦4月18日(金)までに聖徳大学生涯学習課 ☎047-365-3601

危険物取扱者試験・受験者講習会

◎試験 ㊦6月15日(日) 所 千葉経済大(千葉市) 費甲種7,200円、乙種5,300円、丙種4,200円 申 ㊦4月7日(月)～21日(月)に電子申請(研究センター HP参照)または願書(各消防署・分署で配布)を郵送・持参。〒260-0843千葉市中央区末広2の14の1消防試験研究センター 千葉県支部 ☎043-268-0381

◎講習会(希望者) ㊦5月13日(火)9時30分～16時45分 所 船橋市中央公民館 ㊦先着130人 費4,070円(別途テキスト代※必要な方のみ) 申 ㊦4月