

3月1日～8日は「女性の健康週間」

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを支援するため、「女性の健康週間」を定め、女性の健康づくりを目的とした国民運動を行っています。正しい知識を得ることや日頃の健康管理が大切です。詳しくは厚生労働省ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。



◎ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣) 4つのポイント

日本人女性に最も多いがんは、乳がんです。早期に発見し適切な治療を受ければ、比較的良好な経過が期待できます。

- ①乳房の状態を知る ②乳房の変化に気を付ける ③変化に気付いたらすぐ医師に相談する ④40歳以上の方は2年に1回乳がん検診を受ける(市では30歳から年に1回、毎年受診可)

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

健診結果を確認しましょう 「やせメタボ」に注意

やせメタボとは、肥満ではないものの、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が原因で動脈硬化が進行しやすい状態のことです。日本人に多く、脳卒中や心筋梗塞の発症リスクはメタボと同水準といわれています。下記に該当する方はご注意ください。

- ◎BMIや腹囲は基準値内だが血圧・血糖・脂質・肝機能で基準値越えがある
- ◎運動不足である
- ◎脂っこいものや肉を食べることが多い

やせメタボ予防のため、毎年健診を受け、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動、主食・主菜・副菜のバランスが取れた食事などを心掛けましょう。

☎ 国保年金課・内線646



健康MEMO

高血圧

高血圧とは、診察室で測った時の最高血圧が140mmHg以上あるいは最低血圧が90mmHg以上またはその両方が高い値で維持されている状態です。自宅で測る場合は診察室よりも血圧値が低めになるため、基準値も病院より5mmHg低く設定されています(最高血圧135mmHg以上、最低血圧85mmHg以上)。

高血圧の多くは、原因不明の本態性高血圧といわれ、食塩の過剰摂取・肥満・飲酒・運動不足・ストレス・遺伝的体質などが組み合わさって起こると考えられています。甲状腺疾患・睡眠時無呼吸症候群・慢性腎臓病・原発性アルドステロン症などから起こるものを二次性高血圧といいます。

高血圧になると、脳卒中や心筋梗塞を起こす確率が2~3倍高くなります。症状はほとんど出ないため、毎年健診を受けることが重要です。健診で行う心電図や眼底検査で、高血圧による長期の影響が分かることがあります。また、自宅で血圧を測定することも大切です。

根戸クリニック 東吉志

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

No.452

3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 | 日にち | 対象など |
|-------------------|-------------|----------------------|
| しあわせママパパ学級 | 4・11・18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) | 1・15日(水) | にこにこ広場 |
| 4カ月児相談 | 7・14日(火) | 令和4年10月生まれ |
| 1歳6カ月児健康診査 | 2日(木) | 令和3年8月10日~8月31日生まれ |
| 2歳8カ月児歯科健診 | 9日(木) | 令和2年7月生まれ |
| 3歳児健康診査 | 2日(木) | 令和元年8月10日~8月31日生まれ |
| 5歳児歯科健診 | 9日(木) | 平成30年2月18日~4月1日生まれ |
| 離乳食教室(4~6カ月児向け) | 24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) | 8日(水) | 令和4年6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
☎ 障害者支援課・内線421

| 教室名 | 日時 |
|---------|------------------|
| アルコール教室 | 3日(金) 14時30分~16時 |
| 心の健康クラブ | 20日(月) 14時~16時 |

◎遊具うんどう教室

時間 午前10時~11時
※雨天中止
☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

| 日にち | 場所 |
|--------|---------|
| 8日(水) | 布佐南公園 |
| 14日(火) | 湖北台中央公園 |
| 17日(金) | 天王台西公園 |

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。

日…日時、所…場所、内…内容、師…講師、演…出演、対…対象、定…定員、報…報酬・報償、選…選考方法、費…費用、券…入場券販売所、持…持ち物、申…申し込み(記載のないものは申込不要)、問…問い合わせ

イベント

市民活動ステーション主催事業

◎あなたの始めたいを聴く場「Seeds place」
☎3月6日(月)・8日(水)10時~12時(1組50分) 内活動を始めたい方の相談の場 対20歳代~50歳代 定各日先着2人 申開催日前日まで

◎パソコンの困り事何でも相談会
☎3月9日(木)9時~16時(1人60分) 師グループハマダ・ヤマダ 内障害のある方、外国人(英語対応)、初参加の80歳以上 定先着6人
〈共通〉費無料 所・申・閩市民活動ステーション ☎7165-4370

柏ジュニアストリングオーケストラ 第39回定期演奏会

☎3月19日(日)13時30分~15時30分(開場13時) 所柏市民文化会館 内「白鳥の湖」[冬] 演石田常文さん(指揮) 定先着669人 費無料 閩石田 ☎7139-6069

ジャズ・ピアノトリオが奏でる春の日差し~ボカールとサクスをゲストに迎えて~

☎3月26日(日)14時~16時 定先着150人 費1,200円(前売り1,000円) 所・券・閩市民プラザ ☎7183-2111

佐藤康子ソプラノリサイタル

☎3月31日(金)14時30分~16時15分 所けやきプラザ 内「蝶々夫人」、日本のふるさとの歌など 定先着520人 費3,000円 券NPO法人ACOPA、軽喫茶ぼぼら 閩いきいき生活倶楽部まほろば ☎7181-9701

歌劇「ランメルモールのルチア」全3幕 イタリア語上演(字幕付き)

☎4月2日(日)13時30分~ 所けやきプラザ 演月下愛実さん、榛葉樹人さん、金子亮平さんほか 費3,000円※中学・高校生1,000円(当日券のみ)、小学生以下無料 券ブックマルシェ、喫茶ぶらっと 閩金子 ☎7111-0957

講演・講座・教室

こもれびまち協・天王台地区社協 シニアいきいき講座(健康体操編)

☎3月12日(日)13時30分~14時30分 所近隣センターこもれび 内ミュージックフープ健康体操&ヘルスリズム 師山口江美さん(NPO鼓響理事長) 定先着40人 費無料 閩室内履き 申・閩3月10日(金)までに天王台地区社会福祉協議会 ☎7183-9009

ペースメーカー懇談会

☎3月27日(月)14時~16時 所市民プラザ 内スライドを使い解説 師砂川和彦さん(元ペースメーカー製造会社社員) 定先着24人 費無料 持ペースメーカー手帳(お持ちの方) 申・閩3月16日(木)までに日本心臓ペースメーカー友の会我孫子地区・長澤 ☎7183

-0525

硬式テニス講習会

☎3月25日(土)、4月1日(土)・15日(土)9時30分~11時45分※予備日4月29日(祝) 所市民体育館 対市内在住・在学(小学4年生以上)・在勤の方※初心者歓迎 定先着16人 費1,500円 持ラケット(貸し出し可)、テニスシューズ 申・閩3月18日(土)までに、Eメールに住所、氏名、年齢、電話番号を明記。我孫子市テニス連盟・北村 ☎090-2524-5214 閩info@abkta.main.jp

春休み親子なぎなた教室

☎3月26日(日)9時15分~10時45分 所市民体育館 内基本の動作と技 対小学生以上の子どもと保護者 定先着4組 費1組500円 閩飲み物、タオル 申・閩3月20日(月)までに、電話・Eメールで住所、氏名、年齢、電話番号を明示。中村 ☎090-1253-2996 閩kn.antar@gmail.com

いけばな子ども教室

☎①5月3日(祝)②7月22日(土)③9月30日(土)④12月16日(土)⑤令和6年2月24日(土)10時~11時30分※④のみ14時~15時30分※11月3日(祝)~6日(月)に市民文化祭あり 所アビスタ※④のみ市民プラザ 師我孫子華道連盟 対市内在住・在学で全回参加できる小学生 定20人(抽選) 費1万円(全回分) 閩筆記用具、雑巾 申・閩3月31日(金)(必着)までに、はがきに住所、氏名、性別、学校名、新学年、電話番号を明記。〒270-1166我孫子3の3の17 太田里恵 ☎090-9137-7855

湖北地区公民館(コホミン)講座

◎練功十八法(益気功)~呼吸を整えて身体づくり~ ☎4月28日~7月21日の金曜日15時30分~16時30分※5月5日(祝)を除く 内音やカウントに合わせて起立した状態で行う呼吸体操 師葉山美貴さん(練功普及指導員) 定先着30人 費6,000円※別途テキスト代1,000円 閩動きやすい服装・室内履き、タオル、飲み物 所・申・閩湖北地区公民館 ☎7188-4433※ホームページから申込可

募集

げんきフェスタ2023実行委員(ボランティア)

開催日6月25日(日) 所湖北地区公民館 内月1回程度実行委員会に参加。次回は3月25日(土)10時~11時50分(予定) ※営利・宗教・政治活動不可 申・閩3月23日(木)までに子ども支援課・内線845

お知らせ

猫譲渡会

◎ねこわんこ ☎3月5日(日)、4月2日