

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～ 9月は「健康増進普及月間」

◎**特定健康診査** 日本人の死因の約6割を占める生活習慣病の予防のため、特定健診を受けましょう。健診の結果、必要に応じて特定保健指導(メタボ改善プログラム)を実施します。

内容 問診、診察、身体計測、血圧測定、血液検査(血糖・脂質・肝機能など)、尿検査※各医療保険組合で項目が追加される場合あり

対象 40歳～74歳の方

申・関 加入中の医療保険組合

◎**我孫子市の国民健康保険加入中の方** 5月に送付した受診券(クリーム色)と被保険者証を持参の上、市内契約医療機関で受診してください。受診券を紛失した方、または4月2日以降に市の国民健康保険に加入した方は、直接医療機関へお申し込みください。※令和4年3月31日時点で5の倍数の年齢の方は、頸動脈超音波検査を追加できます。

関 健康づくり支援課 ☎7185-1126

初心者歓迎！賢く歩いて健康長寿 ポールウォーキング教室

日時 9月17日(金)午後1時～3時(受付0時45分～)

場所 水の館3階研修室

内容 ①ポールの持ち方などの基礎からストレッチ、歩き方の実践②栄養や歯の話、口の体操

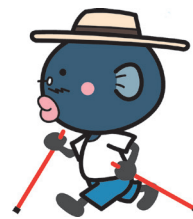
講師 ①長岡智津子さん(日本ポールウォーキング協会マスターコーチ)②健康づくり支援課(歯科衛生士)

対象 市内在住で65歳以上の方 **定員** 先着15人

費用 無料※ポールの貸し出し可

持ち物 動きやすい服装・靴、飲み物、タオル、筆記用具

申・関 高齢者支援課 ☎7185-1112



みんながゲートキーパーのまちを目指して 9月10日～16日は「自殺予防週間」

あなたの周囲で「食欲が減った」「ミスが増えた」「飲酒量が増えた」「元気がない」「眠れていない」「無断欠勤する」「無関心になった」など、心の不調のサインを発している方はいませんか。いつもと違うことに気付いたら、まずは勇気を持って声を掛けてみてください。周囲が手を差し伸べ、話を聴くことで、自殺予防につながります。

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。みんながゲートキーパーとして、大切な人の命を守りましょう。市ホームページ(QRコード参照)では、啓発動画を公開しています。また、生涯学習出前講座も実施しています。

相談窓口 ◎心の相談…障害福祉支援課・内線381 ◎生活相談…社会福祉課・内線394 ◎健康相談…健康づくり支援課 ☎7185-1126 ◎消費生活相談…消費生活センター ☎7185-0999



祝！成田線(我孫子～成田間)開業120周年 我孫子のいろいろ八景歩き

我孫子の景観を育てる会の市民ガイドと一緒に、魅力的な景観スポットや隠れた名所を巡り、我孫子の魅力を再発見しましょう！

新木・古戸の古社と里を巡るコース(約5km)

日時 9月22日(水)午前9時～正午

場所 新木駅南口集合、新木駅解散

内容 珍しい下り参道の葺不合神社や迷宮のような古戸の坂道などを巡り、360度広がる田園の中を散策します。



▲古戸の坂の十字路

白樺派の若き文豪たちの散歩道(約5km)

日時 10月2日(土)午前9時～正午

場所 けやきプラザ1階集合、我孫子駅南口解散

内容 志賀直哉邸跡をはじめ、柳宗悦邸跡そばの天神坂や嘉納治五郎別荘跡(天神山緑地)、旧武者小路実篤邸跡などを巡ります。



▲旧武者小路実篤邸跡

〈共通〉 荒天中止、小雨決行

定員 先着15人(要申込) **費用** 無料

申・関 都市計画課景観推進室 ☎7185-1529

「我孫子のいろいろ八景歩き」紹介パネル展 開催中

市内公共施設などで巡回展示します。展示スケジュールなど、詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。



ご支援をお願いします 令和3年8月豪雨災害による義援金

8月の大雨により、各地で人的被害をはじめ、堤防の決壊による住宅への浸水被害、土砂崩れによる家屋の倒壊などが発生し、複数県の市町村に災害救助法が適用されました。市と我孫子市社会福祉協議会では、被災者支援のため、義援金の受け付けと募金箱の設置をしています。お寄せいただいた義援金は、共同募金会を通じて被災地へ届けます。

期間 12月22日(水)まで

受付場所 我孫子市社会福祉協議会、各地区社会福祉協議会(我孫子北・我孫子南・天王台・湖北・湖北台・布佐)、西部福祉センター、て・と・り・あ

募金箱設置場所 市役所本庁舎1階ロビー、各行政サービスセンター、各近隣センター、アビスタなど

関 社会福祉課・内線649、我孫子市社会福祉協議会 ☎7184-1539

健康MEMO

脂肪肝ってどんな病気？

健康診断などで脂肪肝と言われた方は多いのではないのでしょうか。脂肪肝とは血液中の中性脂肪が肝臓に過剰蓄積する病気で、過度なアルコール摂取、肥満や生活習慣病(メタボリックシンドローム)などを原因として生じることが一般的です。症状としては自覚症状に乏しいことが多く、放置されてしまう原因の一つではないのでしょうか。しかし、病気が進行すると、上腹部の不快感や体のだるさなどの自覚症状が現れるようになります。脂肪肝のまま経過する方が多い一方、肝炎から肝硬変、肝がんへ進行する例もあり、重篤な病気の前段階として早期に対処が必要です。

対処方法としては、「腹八分目」「適度な運動」「規則正しい生活」の実践、アルコールが原因の場合は摂取量を減らすことが必要です。

食生活に関しては、脂っこいものを控えることも大切ですが、糖質の過剰摂取も中性脂肪の上昇につながるので十分注意してください。コロナ禍において、外出を控える生活で体重が増えたり運動量が少なくなったりと悪条件ばかりですが、自宅ですることから対処してみましょう。

佐藤内科医院 佐藤昭宏

関 健康づくり支援課 ☎7185-1126

認知症の理解をすすめる 9月は「世界アルツハイマー月間」

年々増加する認知症は、近年では「65歳以上の4人に1人が認知症とその予備軍」と推計される身近な病気です。市の認知症高齢者(要介護認定者に占める認知症高齢者の日常生活自立度Ⅱ以上の方)は、8月時点で3672人と3年で353人増加しています。

周りの人の理解や少しの心遣いによって、認知症の方とその家族は安心して暮らすことができます。

このような物忘れがあればご相談ください

- ①昼食を食べたこと自体を忘れてしまう。
- ②曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう。
- ③約束したことそのものを覚えていない。
- ④買い物に行ったばかりなのに、また買い物に行くと言う。

認知症の場合は通常の老化による物忘れとは異なり、ご飯を食べたことや、約束をしていたこと自体を忘れてしまいます。早めの相談や医療機関受診により、進行を遅らせることができる場合があるのでご相談ください。

関 高齢者支援課 ☎7185-1112



▲認知症に関する相談・支援

口腔がん検診は本年度の実施を中止

市で行う口腔がん検診は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止します。心配な症状がある場合は、迷わず歯科医院を受診してください。症状がない場合でも年に1回は歯科を受診し、歯と口腔の健康を維持しましょう。

関 健康づくり支援課 ☎7185-1126