

予防接種はお済みですか？(MR2期、DT2期、日本脳炎)

予防接種

予防接種は、必ず保護者が同伴し、母子健康手帳を持参してください。予診票がお手元ない方はご連絡ください。

◎麻しん風しん混合(MR)2期

対象 平成20年4月2日～21年4月1日生まれの方(年長の学年) **無料接種期間** 27年3月31日まで **接種回数** 1回

◎ジフテリア破傷風混合(DT)2期

対象 11歳以上13歳未満(小学6年生の時に予診票送付済み) **接種回数** 1回

◎日本脳炎

蚊によって媒介され感染する疾患です。夏休み前に受けましょう。

対象 1期…3歳～7歳6か月未満(生後6か月から接種可)、2期…9歳～13歳未満(小学校4年生の時に予診票送付済み)

接種回数 1期初回…2回(6日以上、標準的には28日未満)、1期追加…1回(1期初回終了後6か月以上、標準的には概ね1年後)、2期…1回 ※4月から同一ワクチンの接種間隔が緩和されました。既定の回数を接種しているか母子健康手帳を見て確認しましょう。 ※平成17年度～21年度の積極的勧奨差し控えにより、1期・2期(計4回)の接種が完了していない平成7年4月2日～19年4月1日生まれの方は、国の特例措置として20歳の誕生日の前日まで接種可能です。 ※平成7年4月1日以前に生まれた20歳未満の方で、2期の接種を受けていない場合は市独自事業として接種できます。希望される方は接種前にご連絡ください。

☎ 健康づくり支援課 ☎ 7185-1126

環境省熱中症予防情報サイト

7月に入ると、本格的な暑さとなり、熱中症への注意が一段と必要になります。環境省では「熱中症予防情報サイト」を開発しており、毎日の暑さ指数の予測値・実測値の情報を提供しています。

また、無料のメール配信サービスでも暑さ指数の情報を提供しています。詳しくは熱中症予防情報サイト(<http://www.wbgt.env.go.jp/>)をご覧ください。



◎暑さ指数

人間の熱バランスに影響の大きい、気温、湿度、輻射熱の3つを取り入れた温度の指標です。この温度が28℃を超えると熱中症にかかる人が急激に増えていきます。予測値を参考にし、日中の熱中症予防に役立ててください。

☎ 健康づくり支援課 ☎ 7185-1126

平成26年度介護教室

高齢者人口3200万人 介護する側される側その時のための学習

日時・場所・内容 下表参照 **定員** 各先着20人 **費用** 無料(『高齢者にやさしい食事』のみ食材費400円) **申込方法** 電話、ファクス、Eメール。氏名・住所・電話・希望講座を明示し、8月1日(金)までにお申し込みください。 ※1回のみ参加も可。3回以上参加された方には修了証を交付します。 ☎・☎ 我孫子北地区社会福祉協議会 ☎ ☎ 7165-3434 (平日9時～正午、午後1時～4時)、✉ kita@abiko-shakyo.com

日時	場所	内容・講師
8月9日(土) 9:30～12:00	あびこ市民プラザ	知って役に立つ介護の基礎知識 高齢者支援課職員
9月20日(土) 13:30～16:00	特別養護老人ホーム つくし野荘	身体機能の低下とその予防 仲居未来さん(我孫子つくし野病院理学療法士)
10月18日(土) 13:30～16:00	特別養護老人ホーム つくし野荘	介護体験 特別養護老人ホーム つくし野荘介護職員
11月15日(土) 10:30～12:50	特別養護老人ホーム つくし野荘	高齢者にやさしい食事 徳江涼子さん(特別養護老人ホームつくし野荘管理栄養士)
12月20日(土) 13:30～16:00	我孫子北地区社会福祉協議会	施設介護と居宅介護支援 鈴木亮介さん(特別養護老人ホームつくし野荘施設長)

肝炎ウイルス検査は受けましたか？

7月28日は世界肝炎デーです

B型肝炎・C型肝炎は感染していても症状が現れにくく、病気の発見が遅れがちです。放置しておくとも病気が進行し、慢性肝炎になることもあります。早期発見のためには、感染の有無を確認する肝炎ウイルス検査が必要です。ぜひご自身の健(検)診結果を見て、肝炎ウイルス検査を受けているか確認してください。検査を受けたことのある方は、

受診の必要はありません。 ◎市で実施している肝炎ウイルス検査 実施期間・場所 市内委託医療機関で平成27年1月末まで **対象** 40歳以上で市の肝炎ウイルス検査を受けたことのない方 **内容** 問診、血液検査(市の特定健康診査・長寿健康診査と同時にできます) **費用** 600円 ※平成26年4月～平成27年3月末までの誕生日に40・45・50・55・60・65・70歳になる方は無料 ☎ 健康づくり支援課(保

健センター) ☎ 7185-1126 **聞こえない・聞こえにくい方のための手話講習会** 手話の基本を学習しますので、初心者でも安心して参加できます。仲間との交流も楽しみましょう。 ※要約筆記が付きます。 **日時** 8月21日、9月4日、18日、10月2日、16日、30日、11月6日、20日、12月4日、18日(いずれも(木)午後1時40分～3時30分(計10回)) **場所** 障害者福祉センター ※湖北駅北口から送迎バスを運行(午後1時30分発) **対象・定員** 市内在住の中途失聴者・難聴者と家族、千葉県中途失聴者・難聴者協会会員(市外も含む)、先着20人 **費用** 1000円(テキスト代)

千葉県 風しん抗体検査事業

風しんの抗体検査を実施します。詳しくは県ホームページをご覧ください。

実施期間 平成27年3月31日(火)まで **対象者** 県内市町村に居住し、妊娠を希望する女性(風しん抗体検査を受けたことがある方、風しんの予防接種歴がある方、検査で確定診断を受けた風しんの既往歴がある方は除く) **実施機関** 県が委託する県内医療機関(県ホームページに掲載)

費用 無料 ☎ 千葉県疾病対策課 ☎ 43122312691

7月 各種健診と健康教室

項目	日程	対象・内容など
◎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		
★ しあわせママパパ学級 ☎	5・12・26日(土)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
4か月児相談	1・8日(火)	平成26年2月生まれ
育児相談(乳幼児の育児)	16・23日(火)	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	10・17日(木)	平成24年11月21日～12月31日生まれ
2歳8か月児歯科健診	24日(木)	平成23年11月生まれ
3歳児健康診査	3日(木)	平成22年12月11日～12月31日生まれ
5歳児健康診査	24日(木)	平成21年7月生まれ
★ 離乳食教室(4～6か月児向け) ☎	8月1日(金)	乳児の保護者、先着30人
★ 後期離乳食教室(8～9か月児向け) ☎	9日(火)	平成25年10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	4日(金)14時30分～16時	
心の健康クラブ	28日(月)14時～16時	
◎デイケアクラブ		
時間 午前9時55分～11時55分 ☎ 障害福祉支援課・内線385		
教室名	日時	
あびこ	23日(水)アビスタ第2学習室	
こほり	9日(水)障害者福祉センター	
◎遊具うんどう教室		
時間 午前9時30分～10時30分(布佐南公園は午前10時～11時) ☎ 高齢者支援課 ☎ 7185-1112		
開催日	場所	
9日(水)	布佐南公園 *雨天中止	
15日(火)	湖北台中央公園 *雨天中止	
18日(金)	天王台西公園 *雨天中止	

健康メモ 357 骨粗鬆症の薬物治療

日本では高齢化が進み骨粗鬆症の患者数が増加傾向です。薬物治療の対象となる人は、閉経後の女性・55歳以上の男性で股関節や脊椎の骨折既往のある人または骨密度が低下している人などです。骨粗鬆症の薬にはいろいろな種類があります。①ビスフォスネート製剤…日本で最も多く使用されている骨吸収を抑制する薬で、脊椎・股関節などの骨折発生率を下げる効果があり、骨密度の増加も期待できます。飲み薬・注射薬などがあります。②PTH製剤…骨形成を促進させる薬で、骨密度を増加させ、脊椎などの骨折発生率を下げる効果があります。この薬は最初から使用する薬ではなく重症の骨粗鬆症で骨折発生リスクが極めて高い人が対象となり、また極めて高価な薬です。③SERM製剤…骨吸収を抑制する効果は低く、骨密度の増加はあまり期待できませんが、副作用が比較的少ない薬です。④デノスマブ製剤…破骨細胞の働きを抑える効果があり、股関節の骨折の発生リスクを減少させる効果があります。半年に1回の皮下注射投与です。⑤ビタミンD・ビタミンK・カルシウム薬は骨の栄養素と考えられています。 もり整形外科クリニック 森勇樹 ☎ 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