

## 楽 認知症の方の家族のついで「あびこ」

**日時** 4月11日(水)午後1時30分～3時30分  
**場所** けやきプラザ7階実習室  
**内容** 介護方法や日頃の悩みなどについての情報交換  
**対象** 認知症の方を介護している家族・介護経験者  
**費用** 無料(申込不要)  
**☎** 高齢者支援課 ☎7185-1112

## 楽 遊具うんどう教室講習会に参加しませんか

市内2カ所でうんどう遊具の使い方などを紹介する講習会を開催します。公園に設置されたうんどう遊具を使って健康づくりを楽しく行いますので、ぜひご参加ください！

### ◎湖北台中央公園うんどう遊園

**日時** 4月17日(水)午前10時～11時※雨天中止

### ◎天王台西公園うんどう遊園

**日時** 4月20日(金)午前10時～11時※雨天中止

#### 〈共通〉

**対象** 市内在住のおおむね65歳以上の方

**費用** 無料(申込不要)

**持ち物** 飲み物、タオル、動きやすい服装・靴

**☎** 高齢者支援課 ☎7185-1112



## 楽 ポールウォーキングを楽しむ会

専用ポールを使って、正しい姿勢で効率よく安全に運動できます。自然の中、景色を楽しみながら歩いてみませんか。

**日時** 4月21日(土)午前9時集合、正午終了予定(雨天・荒天時28日(土)に延期)

**場所** 天王台駅北口階段下集合

**行程** 天王台駅北口出発～柴崎台中央公園～八幡神社～無量院～第三小学校～我孫子警察署～柴崎天満宮～東源寺～円福寺～柴崎神社～柴崎台南公園～天王台駅北口

**対象・定員** 自力で5キロ以上歩ける方(小学生以下は保護者同伴)、先着30人

**費用** 200円(保険代)

**持ち物** 飲み物、タオル、ポール(お持ちの方。無料で貸し出しあり)※歩きやすい服装・靴で

**申・☎** 4月16日(月)必着で、はがき・ファクスに住所・氏名・年齢・電話番号・ポールの有無を明記。〒270-1166我孫子1684教育委員会文化・スポーツ課 ☎7185-1604 FAX7185-1760



## 脳ドックを受けてみませんか

**受診期間** 4月1日(日)～平成31年3月31日(日)

**対象** 受診日に我孫子市の住民基本台帳に記載されている方で、平成31年3月31日時点で40歳以上で5の倍数の年齢に達しており、MRIおよびMRA検査を同時に受ける方(年齢の上限はありません)※自覚症状のある方、脳血管疾患で治療中・経過観察中の方は対象外

**実施医療機関** 我孫子東邦病院 ☎7182-8166、名戸ヶ谷あびこ病院 ☎7157-2233、ほしの脳神経クリニック ☎7182-7171、平和台病院(予防医療センター) ☎7189-1119

**受診方法** 各医療機関にお申し込みください。医療機関窓口で本人確認書類(住所・氏名・生年月日がわかるもの)を持参し、誓約書・同意書に記入

**費用** 市の負担額(1万円)を差し引いた自己負担額※医療機関ごとに費用が異なります。予約の際にご確認ください。

**☎** 健康づくり支援課 ☎7185-1126

**対象者の生年月日一覧表(年齢は平成31年3月31日時点)**

40歳	昭和53年4月1日～54年3月31日	65歳	昭和28年4月1日～29年3月31日
45歳	昭和48年4月1日～49年3月31日	70歳	昭和23年4月1日～24年3月31日
50歳	昭和43年4月1日～44年3月31日	75歳	昭和18年4月1日～19年3月31日
55歳	昭和38年4月1日～39年3月31日	80歳	昭和13年4月1日～14年3月31日
60歳	昭和33年4月1日～34年3月31日	85歳	昭和8年4月1日～9年3月31日



## 甲状腺検査の一部助成を実施します

**助成対象期間** 4月1日(日)～平成31年3月31日(日)(申請は平成31年2月28日(木)まで)

**対象** 平成4年4月2日～23年4月1日生まれの方で、事故当日と検査日において我孫子市に住民登録のある方※詳しくは市ホームページまたはお問い合わせください。

**☎** 健康づくり支援課 ☎7185-1126



## 4月2日は国連の定めた「世界自閉症啓発デー」です 4月2日～8日は発達障害啓発週間

自閉症をはじめとする発達障害について知っていただくこと、理解をしていただくことは、発達障害のある人だけでなく、誰もが幸せに暮らすことができる社会の実現につながるものです。皆さんのご理解とご支援をお願いします。

### ◎自閉症を知っていますか？

自閉症の人は自分の殻に閉じこもっているわけではありません。気持ちをうまく伝えることや、他人の言葉の意図を理解することが苦手なために、誤解されやすいのですが、とてもストレートな感性をもっています。

**☎** 障害福祉支援課・内線391

## 4月 各種検診と健康教室

◎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	日程	対象・内容など
楽 しあわせママパパ学級☎	7・14・21日(土)	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)	11・25日(水)	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	17日(水)	保健センター
1歳6カ月児健康診査	3・10日(水)	平成29年11月生まれ
2歳8カ月児健康診査	12日(水)	平成28年9月1日～9月26日生まれ
3歳児健康診査	26日(水)	平成27年8月生まれ
5歳児健康診査	19日(水)	平成26年9月1日～9月23日生まれ
楽 離乳食教室(4～6カ月児向け)☎	26日(水)	平成25年4月2日～4月30日生まれ
楽 後期離乳食教室(8～9カ月児向け)☎	27日(木)	乳児の保護者、先着30人
食事・栄養相談☎	18日(水)	平成29年7月生まれ、先着20人
	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  
**☎** 障害福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	6日(金)14時30分～16時
心の健康クラブ	16日(月)14時～16時

### ◎デイケアクラブ

**時間** 午前10時～11時55分  
**☎** 障害福祉支援課・内線381

教室名	日・所
あらでい	11日(水)障害者福祉センター
あびでい	25日(水)アビスタ第2学習室

### ◎楽 遊具うんどう教室

**時間** 午前10時～11時  
**☎** 高齢者支援課 ☎7185-1112

開催日	場所
11日(水)	布佐南公園 *雨天中止
17日(水)	湖北台中央公園 *雨天中止
20日(金)	天王台西公園 *雨天中止



## B型肝炎とは？

No. 398

昨年11月、韓国との軍事境界線を越えて韓国へ亡命した北朝鮮兵士が、寄生虫とB型肝炎に罹患しているとの報道がありました。元々、アジア地域・アフリカ地域はB型肝炎の罹患率が高い地域で、B型肝炎ウイルスの持続感染者数は世界では3.5億人、日本でも90万人に上ると言われています。

B型肝炎の感染形式には、垂直感染と水平感染の2通りがあります。垂直感染とは、いわゆる母子感染です。垂直感染で感染した場合、10数%の人が慢性肝炎に移行します。一方、水平感染とは、血液や体液を介した感染(十分な消毒をしない刺青・ピアスの穴あけ・性行為など)で、20%程度の人が急性肝炎を発症します。このように、感染した人が肝炎を発症する確率は必ずしも高くはありませんが、その分、自分がB型肝炎に感染しているのに気づいていない人も多くいることになります。2016年からB型肝炎の定期予防接種が開始されました。これにより、95%以上の人でB型肝炎を予防できると言われています。成人に対しては肝炎ウイルス検診が行われていますので、積極的に利用しましょう。

貫井医院 貫井恭一 **☎** 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。休日は日曜日、祝日、年末年始