

### 2012年度 秋の健康まつり

日時 9月10日(月)午後0時30分～4時 場所 湖北地区公民館  
申・問 湖北地区社会福祉協議会 ☎7187-2551 (祝日を除く月・水・金曜日午前9時～午後4時)

講座・時間・場所	内容
<b>食育講座</b> 「頭のいい子を育てる食事」午後0時30分～2時30分 調理室 (受付0時20分～)	栄養のお話と料理のデモ&試食 講師…橋谷圭伊子さん(健康指導士)、穴山幸さん(管理栄養士)。先着20人(要予約)。費用500円。
<b>健康講座</b> 午後1時～1時45分 第3学習室 (受付午後0時45分～)	「ロコモチェックしてみませんか?～いつまでも歩ける体力を～」 講師…渡部佳代子さん(千葉県健康生活コーディネーター・介護福祉士)
<b>健康チェック</b> 午後2時～ 第1学習室 (受付3時30分まで)	血圧測定・身長計測・体重体組成計・肺活量・握力・椅子立ち座り・片足立ち・歩行速度など
<b>血管年齢測定</b> 午後2時15分～4時、第3学習室 (受付3時30分まで)	当日先着70人
<b>健康相談コーナー</b> 午後2時15分～4時、第3学習室 (受付3時30分まで)	保健師による健康相談
<b>足ろうマッサージ体験コーナー</b> 午後1時45分～3時45分 第2学習室	当日先着20人。参加費500円

### 元気なまちをめざして…自分の健康と体力の確認から!

## 健康フェア



日時 9月26日(水)午前10時～ 場所 天王台北近隣センター  
主催 天王台北地区まちづくり協議会、天王台地区社会福祉協議会  
申・問 天王台地区社会福祉協議会 ☎7183-9009 (祝日を除く月・水・金曜日午前9時～午後4時)

講座・時間・場所	内容
<b>講演会「介護予防の健康講座」</b> 午前10時～11時30分	講師…市高齢者支援課 職員
<b>体力測定</b> 午後1時～2時受付	6m歩行・動的バランス・椅子立ち座り・握力・開眼片足立ちなど。先着30人(要予約) 9月3日(月)から電話で。
<b>健康チェック</b> 午後1時～2時30分 (受付2時まで)	肺活量・身長・体重体組成計・血圧・骨年齢・血管年齢・健康相談

日時 9月22日(祝)、午後2時～4時  
場所 障害者福祉センター  
内容 障害者福祉センターとの相談、失語に関する悩みごとの相談、家族間の交流や情報交換、失語の知識や会話技術の講習と実習  
対象・定員 市内に在住する失語症の方のご家族、先着10人  
費用 無料  
申・問 電話で障害者福祉センター ☎7188101

### 失語症家族教室



日時 9月18日(火) 午後11時～12時  
場所 健康づくり支援課 ☎71851112  
費用 無料  
申・問 電話で9月18日(火)までに高齢者支援課 ☎71851112

### 平成24年度

## 結核・肺がん検診

胸部エックス線検査による結核・肺がん検診を実施します。職場などで受診していない方は、この機会にお受けください。

**日時** 受診日は下表参照。  
午前9時30分～11時30分、午後1時～3時(午前中は混雑します)

**場所 下表参照**  
**対象・費用** 市内に住民登録をしている平成24年4月1日～25年3月31日の間に対象年齢に達する方

○結核・肺がん検診：65歳以上(無料)  
○肺がん検診：40歳～64歳(自己負担200円)

※胸部エックス線検査を受けた方で、喫煙者(痰が出る方)を対象に咳や痰細胞診検査を実施しています(別途700円)。  
※次の方は無料です。①高齢受給者証または後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方 ②生活保護世帯などの方(休日・夜間等医療受給証を持参) ③世帯全員が市県民税非課税の方(③の方は受診日の7日前までにご連絡ください)

**結核・肺がん検診を受診する場合は、受診券が必要です!**

9月18日ごろになってもお手元に受診券が届かない場合は、健康づくり支援課(保健センター) ☎71851112

方受診を希望する方は、受診日の7日前までに電話でご連絡ください。  
受診券郵送対象者 次の方には、9月10日ごろに受診券を送付する予定です。  
①40歳以上で、過去3年以内(平成21～23年)にこの検診を1回以上受診された方  
②今年度中に40歳(昭和47年4月1日～48年3月31日生)、65歳(昭和22年4月1日～23年3月31日生)になる方  
※ただし、特別徴収者(市・県民税を会社の給料から天引きされている方)を除く。

③平成23年9月1日～24年8月31日の間に他市から転入された40歳以上の方(いずれも市内に住民登録をしている方)

受診日および会場	
10月1日(月)	鳥の博物館
2日(火)	布佐南小学校
3日(水)	天王台北近隣センター
9日(火)	湖北地区公民館
10日(水)	近隣センターふさの風
12日(金)	保健センター
16日(火)	あびこ農産物直売所あびこん

受診日および会場	
10月17日(水)	根戸近隣センター
24日(水)	あびこショッピングプラザ(3階平面駐車場の市民プラザ入口前)
26日(金)	保健センター
29日(月)	鳥の博物館
30日(火)	あびこショッピングプラザ(3階平面駐車場の市民プラザ入口前)
31日(水)	保健センター

### 第6回 健康生活サポートリーダー養成講座 参加者募集

日時 9月25日・10月2日・9日・16日の4日間、いずれも午前9時30分～午後2時30分(受付9時15分)

場所 アビスタ  
内容 高齢者の健康づくり(運動、口腔、栄養改善など)の基礎知識の学習や調理実習、認知症サポーター養成講座も兼ねています。

対象 高齢者の健康づくりに関心があり、受講後に健康生活サポーターリーダーとして地域の方々へ普及活動を行っていただける方、先着30人  
費用 無料  
申・問 電話で9月18日(火)までに高齢者支援課 ☎71851112

### 9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。  
問 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
あいわせママパパ学級	1・8・22日(出)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
4か月児相談	4・11日(火)	平成24年4月生まれ
育児相談(乳幼児の育児)	12日・26日(火)	子育て支援センター「ここ」にこにこ広場、先着15人
1歳6か月児健康診査	13日・20日(火)	平成23年1月21日～2月28日生まれ
2歳8か月児歯科健診(希望者にフッ化物塗布)	27日(木)	平成22年1月生まれ
3歳児健康診査	6日(木)	平成21年2月11日～2月28日生まれ
5歳児健康診査	27日(木)	平成19年9月生まれ
離乳食教室(4～6か月向け)	28日(金)	乳児の保護者・先着30人
後期離乳食教室(8～9か月向け)	19日(火)	平成23年12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  
問 障害福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	7日(金) 14時30分～16時
心の健康クラブ	10日(月) 14時～16時

◎健康づくりうんどう教室  
時間 午前9時30分～10時30分  
問 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

開催日	場所
12日(水)	布佐南公園*雨天中止 ※午前10時～11時
18日(火)	湖北台中央公園*雨天時保健センター
21日(金)	天王台西公園*雨天中止



### アンチエイジング ～とくに加齢男性性腺機能低下症候群(LOH症候群)について～

最近TV等にて抗老化(アンチエイジング)が取り上げられています。老化には病的な老化(動脈硬化、癌、糖尿病など病気によるもので予防や治療もかなり進んで来ましたが)と更年期前後から始まる老化があり、女性の更年期は比較的はっきり症状が出てホルモン補充療法など従来から対策も取られています。男性の場合は発現年齢や症状がまちまちで多岐にわたり、一般的な検査では異常が認めにくく、年のせいとかたづけられてしまうことが多いようです。男性更年期の徴候として男性機能の低下、知的活動・認知力・見当識等の低下、疲労感、抑うつ、短気などによる気分変動、睡眠障害、筋肉の委縮や筋力低下、内臓脂肪の増加、体毛の減少や皮膚の浅薄化、骨塩量の低下と骨折の増加、男性ホルモン等の低下がみとめられます。治療としてホルモン補充療法(男性ホルモン等の注射、内服)が行われますが、ホルモンによる治療は副作用について充分考慮する必要があります。 竹内医院 竹内邦夫

●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