

384、我孫子市自閉症協会  
autismajikai@yahoo.

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。気持ちや、他人の言葉の意図を理解することが苦手ですが、とてもストレートな感性をもっています。

自閉症をはじめとする発達障害について知り、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ります。みなさんのご協力をお願いします。

4月2日は国連の定めた「世界自閉症啓発デー」です



場所 保健センター  
実習内容 ミルク豚汁、射こみ豆腐、ひじきのサラ

日時 4月21日(火)午前10時  
午後1時(午前9時45分(受付))

好評だった「乳和食」のミルク豚汁も作ります。

「カルシウムたっぷり」の「食事」参加者募集！  
我孫子市健康づくり推進員による、骨粗しょう症予防に役立つ講話と調理実習を行います。昨年の「健康フェア」で試食配布し、大好評だった「乳和食」のミルク豚汁も作ります。

「カルシウムたっぷり」の「食事」参加者募集！

511112  
1112  
2  
費用 無料  
対象 高齢者支援課 ☎7188

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  
対象 高齢者支援課 ☎7188

日時 4月8日(水)午後1時30分～3時30分

場所 けやきプラザ1階

内容 介護方法や日ごろの悩みなどについての情報交換  
場所 けやきプラザ1階  
日時 4月8日(水)午後1時30分～3時30分

対象・定員 市民の方、先着20人(要事前申込)  
費用 500円  
持参 エプロン、三角巾、手ふき、筆記用具  
対象・定員 電話で健康づくり支援課 ☎7185-1112

重度障害者の方に平成27年度の福祉タクシー券を交付



交付場所 障害福祉支援課 (市役所西別館4階)  
交付枚数 月4枚(人工透析を受けている方は月8枚)※申請月により交付枚数が異なります。  
対象 市内在住で、身体障害者手帳1・2級、療育手帳(A)～Aの2、精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方  
持参 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳  
※平成26年度分の償還払いは4月10日(金)までに申請してください。  
※残ったタクシー券は使用できませんので返却してください。  
☎ 障害福祉支援課・内線481

4月 各種健診と健康教室

Table with 3 columns: 項目, 日程, 対象・内容など. Includes items like 乳幼児の各種健診, 4か月児相談, 育児相談, etc.

Table with 2 columns: 教室名, 日時. Includes items like アルコール教室, 心の健康クラブ, デイケア・クラブ, etc.

脳ドック事業をご利用ください

各種検診 受診期間 4月1日～平成28年3月31日(休)  
対象 受診日に市内に住み票があり、平成27年4月1日～28年3月31日に40歳以上で5の倍数の年齢に達する方で、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、我孫子聖仁会病院(健診センター) ☎7181-2265、平和台病院(予防医療センター) ☎7189-1119  
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。  
受診方法 各医療機関に予約してください。医療機関窓口で本人確認書類(住所・氏名・生年月日)が分かるものを持参し、誓約書・同意書に記入。  
☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

Table with 2 columns: 対象者の生年月日一覧表. Lists age ranges for various groups.

集団検診(子宮頸がん・胃がん)〈前期〉の申し込みが締め切り間近です!

◎26年度に集団検診(子宮頸がん・胃がん)を受診した方  
今回の申し込みがなくても受診券が送付されますので、申し込みの必要はありません(子宮頸がん検診は4月下旬、胃がん検診は5月中旬ごろ送付予定)。26年度に胃がん検診後期(27年1～2月に実施)を受診された方は、受診後6か月以上経過していないと受診ができません。  
◎26年度に集団検診(子宮頸がん・胃がん)を受診していない方  
締め切り(子宮頸がん検診:4月8日(水)、胃がん検診:4月17日(金))必着で事前申し込みが必要です。胃がん検診は、前期の定員に余裕があります。 ※詳しくは広報あびこ3月16日号をご覧ください。  
☎・☎ 八ガキ・封書・保健センター窓口・電子申請(電話、ファクスは不可)。住所、氏名、生年月日、性別、電話番号、希望する検診名を明記し〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課 ☎7185-1126

健康フェア2015(11月中旬開催予定) 参加団体を募集

健康フェアは、楽しみながら健康づくりのきっかけを提供するイベントで、27年度のテーマは「健康寿命の延伸」です。イベントの企画・提案を行う実行委員や当日の出展を希望する団体を募集します。詳しくは市ホームページをご覧ください。  
☎・☎ 4月17日(金)までに健康づくり支援課 ☎7185-1126

健康メモ 365 動脈硬化症

動脈硬化症とは、文字どおり「動脈がかたくなる」こと。全身に血液を運ぶ血管が、ゴムホースのようにしなやかであるべきところが水道管のように硬くなってしまった状態です。健康診断で、動脈硬化症の指標としてLDL(悪玉)コレステロール・HDL(善玉)コレステロールと中性脂肪がありますが、動脈の状態を把握するには動脈硬化(ABI)検査と頸動脈超音波検査が有効です。動脈硬化検査とは、両腕と両足首の血圧を測定することで、動脈内を流れる血液の速度と足の動脈の詰まりを調べます。動脈が硬くなっている人ほど血液の流れる速度は速くなり、足首の血圧が両腕の血圧よりも低くなるほど動脈が詰まっている可能性が高くなります。頸動脈超音波検査では、頸動脈を画像として映し出すことで脳梗塞につながる動脈硬化および血栓の有無を画像からリアルタイムで観察します。どちらの検査も痛みはなく、検査時間も5～15分程度です。日ごろの健診でコレステロール値が気になっている方、検査にご興味のある方は、ご自身の健康状態を把握するためにも、ぜひ検査を受けてみてはいかがでしょうか。 根戸クリニック 東吉志  
☎ 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