

各種検診 まだ間に合います!! 骨粗しょう症検診

対象年齢であれば、申し込みしなくても当日、受診することができます。

日時 9月14日(月)・15日(火)

受付時間 午前9時30分～10時30分、午後1時～2時

場所 保健センター

検査方法 腕の骨のX線測定 ※妊娠中や妊娠の疑いのある方は受診できません。

対象 市内在住の女性で平成27年度中に20～70歳のうち、5の倍数の年齢に達する方(右表参照)

費用 500円(高齢受給者証をお持ちの方、生活保護世帯等の方、世帯全員が市・県民税非課税の方は無料) ※世帯全員が市・県民税非課税の方で、「我孫子市各種健(検)診無料券」をお持ちでない場合は、受診日の10日前までに健康づくり支援課(保健センター)にご連絡ください。

| | |
|-----|--------------------|
| 20歳 | H7年4月1日～H8年3月31日 |
| 25歳 | H2年4月1日～H3年3月31日 |
| 30歳 | S60年4月1日～S61年3月31日 |
| 35歳 | S55年4月1日～S56年3月31日 |
| 40歳 | S50年4月1日～S51年3月31日 |
| 45歳 | S45年4月1日～S46年3月31日 |
| 50歳 | S40年4月1日～S41年3月31日 |
| 55歳 | S35年4月1日～S36年3月31日 |
| 60歳 | S30年4月1日～S31年3月31日 |
| 65歳 | S25年4月1日～S26年3月31日 |
| 70歳 | S20年4月1日～S21年3月31日 |

健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

9月10日～16日は自殺予防週間です

話してね あなたの悩み 心の中を

(我孫子市自殺対策キャッチフレーズ)

悲しいことや辛いことがあっても、誰かに弱音を見せたり、助けを求めたりすることを恥ずかしいと思いませんか。

- 自分の手に余る問題は、誰かに相談しましょう。
- 1人で抱え込まず誰かに相談し、気持ちの整理をして、これからのことを考えましょう。

自殺者の多くは、うつ病などの心の病気を発症していると言われています。うつ病は特別な人だけがかかる病気ではなく、誰でもかかる可能性があります。

家庭や職場で、「サインに気づく(気づき)」「専門医や専門の相談機関につなぐ(つなぎ)」「温かく支え、見守る(見守り)」による支え合いの気持ちを心がけ、大切な人の命を守りましょう。

◎司法書士・臨床心理士による共同無料相談

「こころ」と「いのち」と「おかね」の相談会 ※事前予約制

9月15日(火) 午前10時～午後3時 相談室A(市役所西別館2階)

☎・☎ 千葉司法書士会 ☎043-246-2666(平日午前9時～午後5時)

◎相談窓口一覧

| 我孫子市(受付時間など、担当課までお問い合わせください) | | |
|------------------------------|--|------------|
| 心の相談 | 障害福祉支援課 | 内線421 |
| 生活相談 | 社会福祉課 | ☎7185-1113 |
| 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 |
| 千葉県 | | |
| 松戸健康福祉センター こころの健康相談 | ☎047-361-2138 第1・3(月)14時～16時 ※事前予約制 | |
| 中核地域生活支援センター ほっとねっと | ☎047-309-7677 (365日24時間) | |
| その他 | | |
| 千葉いのちの電話 | ☎043-227-3900(365日24時間) フリーダイヤル (毎月10日☎0120-738-556) | |

9月は認知症の理解をすすめる「世界アルツハイマー月間」です!

認知症は年々増加しており、最近の推計では「65歳以上の4人に1人が認知症とその予備軍」とされる大変身近な病気です。周りの人の正しい理解とちょっとした心遣いで認知症の方とそのご家族は安心して暮らすことができます。

認知症についての大切な視点

- (1)認知症は「だれもがなりうる病気」です。
- (2)「少し前の出来事を忘れる」「最近意欲がない」「以前できたことができなくなった」など「気になる変化がある時には受診」しましょう。
- (3)認知症は自分では気付かないことも多く、早期支援のためには「周りの人の気づきが大切」です。
- (4)認知症予防のために、人と交流する、家事・ボランティアなど家や地域での役割を持つといった「脳に刺激のある生活」を続けましょう。

◎認知症に関する質問・相談機関

高齢者なんでも相談室…「認知症地域支援推進員」などの専門職員が認知症に関するさまざまな相談を受けています。我孫子地区☎7179-7360、天王台地区☎7182-4100、湖北・湖北台地区☎7187-6777、布佐・新木地区☎7189-0294

◎市が実施する認知症に関する事業

※日時は変更となる場合があります(費用無料)。

| | |
|---|--|
| もの忘れ相談(要予約)…認知症専門医による医療相談 | 毎月第2(水)13時30分～16時30分相談室(市役所西別館3階) |
| 認知症の方の家族のつどい(予約不要)…認知症の方を介護する家族の方の交流や情報交換の場 | 「あびこ」会場…けやきプラザ 偶数月第2(水)の13時30分～15時30分 「こほく」会場…保健センター 奇数月の第4(金)13時30分～15時30分 |
| 認知症サポーター養成講座(出前講座)…認知症についての基本的な知識や対応について学ぶ | 市内在住・在勤のおおむね10人以上の団体(開催希望日の1か月前までに連絡してください) |



▲QRコード

市ホームページの「認知症に関する相談・支援」にも情報を掲載しています。

☎ 高齢者支援課☎7185-1112

案 第9回健康生活 サポーターリーダー養成講座

地域の高齢者が、いきいきと元気に暮らしていただけるよう介護予防の普及啓発を行う健康生活サポーターリーダーを養成しています。

日時 9月30日、10月7日・14日いずれも水曜日午前9時30分～午後2時30分

場所 アビスタ

内容 介護予防に関する知識・実践

対象・定員 全日程に参加でき、地域で健康生活サポーターリーダーとして活動して頂ける方、先着20人(費用無料)

☎・☎ 9月15日(火)までに電話で高齢者支援課・内線382

案 認知症を知って予防しよう! 講座(全6回シリーズ)

「認知症を防ぐ生活習慣(笑い編)」「笑いヨガで大笑いしましょう!」

日時 9月29日(火)午前10時～正午

場所 天王台北近隣センターホール

講師 小此木真理子さん(社)日本シニアリンクラフターヨガ講師)

定員 40人 費用 無料(要申込)

☎ 天王台地区高齢者なんでも相談室☎7182-4100

多くの人が公園・緑地に愛着や親しみをもつて利用できるよう「かたらいベンチ」の寄付を募集します。皆さんのご厚意をお待ちしています。

設置場所 高野山桃山公園、天王台西公園、柴崎中央公園、つくし野4号公園、五本松公園、湖北中央公園、湖北台4号公園、中峠亀田谷公園、気象台記念公園、南新木沖田公園、布佐南公園、宮ノ森公園、わんぱく丸広場

応募資格 市内外在住は問いません。誰でも応募できます。

規格 幅120cm×奥行73cm×高さ75cm

ベンチには横15cm×縦5.5cm

「かたらいベンチ」の寄付を募集します

1基あたり10万円(税込み) ※所得税法の寄附金控除の対象となります。設置後、銀行口座へ振込となります。

応募方法 寄附申出書(公園緑地課で配布または市ホームページからダウンロード)に住所、氏名(団体名)、設置希望場所を明記し、郵送または持参で〒270-1192 市役所公園緑地課(住所省略可) 内線561

価格 1基あたり10万円(税込み) ※所得税法の寄附金控除の対象となります。設置後、銀行口座へ振込となります。

応募方法 寄附申出書(公園緑地課で配布または市ホームページからダウンロード)に住所、氏名(団体名)、設置希望場所を明記し、郵送または持参で〒270-1192 市役所公園緑地課(住所省略可) 内線561



寄贈

かたらいベンチ
ここでゆっくり休んでください。
我孫子 太郎
平成27年 8月

▲プレート記載例

案 は「あびこ楽校(市が提供するさまざまな生涯学習事業の総称)」の事業です。