

予防接種

予防接種の受け忘れはありませんか？

母子健康手帳の「予防接種の記録」のページをご確認ください。予防票がお手元がない方は、医療機関受診前に、健康づくり支援課までご連絡ください。

◎就学前に予防接種の確認を！！

就学前に、麻しん風しん混合(MR)2期の接種を忘れずに受けましょう。平成21年4月2日～22年4月1日生まれの方(年長児クラス相当)は、平成28年3月31日まで無料で接種することができます。また、BCG、百日せきジフテリア破傷風混合(DPT)、ポリオ、日本脳炎の接種が完了していない場合は、早めに接種を受けましょう。現在、四種混合ワクチンとなり百日せきジフテリア破傷風混合(DPT)ワクチンは製造が終了しています。接種が完了されていない方はお問い合わせください。

◎中学校入学前にジフテリア破傷風混合(DT)2期を受けましょう！

DT2期は、乳幼児期に接種した百日せきジフテリア破傷風混合(DPT)の追加接種を行うことで、ジフテリア破傷風の免疫を確保するものです。11歳以上13歳未満の方は無料で接種することができます(小学6年生の時に個別通知しています)。

健康づくり支援課 ☎7185-1126

各種検診

対象の方はお早目に！ 脳ドック事業をご利用ください

市ではMRIおよびMRAを含む検査(以下「脳ドック」)を受診した際の費用の一部を負担し、脳血管疾患や認知症などの早期発見を目的とした脳ドック事業を実施しています。対象年齢で受診を希望する方は、平成28年3月まで受診ができます。終了間際は混雑し、予約が取れないこともありますので、お早めに実施医療機関にご予約ください。

受診期限 平成28年3月31日(木) 内容 MRIとMRA検査を同時に実施したもの 対象 4月1日～平成28年3月31日までに40歳以上で5の倍数の年齢に達する方(年齢上限なし)。*対象年齢に該当している方は、誕生日より前でも受診可能です。*自覚症状のある方、脳血管疾患で治療中の方は脳ドック対象外です。お早めに医療機関で診察を受けてください。

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 各医療機関に必ず予約してください。医療機関窓口で誓約書および同意書を記入の上、本人確認書類(健康保険証・運転免許証など)を提示。

助成額 1万円※医療機関窓口で、助成額を差し引いた自己負担額をお支払いください。検査項目や内容により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

Table with 4 columns: Age, Birth Date Range, Age, Birth Date Range. Rows include 40歳, 45歳, 50歳, 55歳, 60歳 and 65歳, 70歳, 75歳, 80歳, 85歳.

がん検診

胃がん集団検診(後期) 当日受診の中止のお知らせ

胃がん集団検診(後期)は、事前申込数が多く、定員を大幅に超えたため、事前申込のない方の受診はできません(事前申込は終了しています)。

平成28年4月以降の実施時期は、まだ決定していません。決定次第広報などでお知らせします。また、胃の痛みなど症状がある場合は、早めに医療機関を受診してください。

女性特有のがん個別検診の受診はお早めに！

女性特有のがん検診(子宮頸がん・乳がん)の個別検診(市内契約医療機関(市ホームページなどに掲載)で実施)は、平成28年1月末まで実施しています。例年、各医療機関とも予約に限りがあるため、早めに予約し、受診してください。

対象者・内容・費用

Table with 4 columns: 検診名, 対象, 内容, 費用(個別). Rows include 子宮頸がん検診 and 乳がん検診.

※受診券がない場合は、医療機関で必要書類に署名していただくことで受診することができますので、直接、医療機関へご連絡ください。

健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

ポールウォーキング 講習会

日時 11月21日(土) 午前9時受付、11時30分終了(荒天時28日(土)) 場所 東我孫子駅南口 集合 近隣センターこもれび↓我孫子ゴルフ倶楽部↓五本松運動広場↓湖北台中央公園(約4km) 対象 自力で4km以上歩ける方(小学生以下保護者同伴) 費用 2000円(保険持ち物 歩きやすい服)

装・靴、飲み物、タオル、ポール(お持ちの方)※貸し出しあり 申込 11月13日(金)必着。ハガキ、ファクスで住所、氏名、年齢、電話番号、ポールの有無を明記。我孫子1684教育委員会文化・スポーツ課 ☎7185-11604、FAX 7185-1760

11月 各種健診と健康教室

Grid of health checkups and classes. Includes categories like 乳幼児の各種健診, 心の健康に関する教室, and 遊具うんどう教室. Lists dates, times, and locations.

健康メモ 372 さまざまな炎症を誘発する歯列接触癖(TCH)

普通、人は安静にしているとき、上下の歯は離れていて、舌の先は上顎の前歯の裏あたりにあっています。心配事がある、パソコンの前に座る仕事が多い、ストレスが強い生活を送っているなどの生活習慣がある場合には、安静にしているも上下の歯があたった状態になっていることがあります。これを専門的には、歯列接触癖(TCH)といいます。上下の歯があたった状態が持続すると、口の周りの筋肉が緊張して、口の中のさまざまな痛みを誘発することがわかってきました。例を挙げると、咬合痛(咬むと痛い)、咀嚼筋痛(顎が痛い、顎関節症)、義歯性疼痛(入れ歯の下の歯ぐきが痛い)、舌痛症(舌が痛い)、口内炎が治りにくくて痛い、などです。この上下の歯の接触の癖について、粘り強く改善に取り組むと、これらの症状が軽減することがあります。そういう癖はないか、見直してみてください。

健康メモ (一社)我孫子市歯科医師会 ☎7165-5006

●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