



### 後期集団検診申し込み 胃がん検診(後期)は9月29日(金)必着、子宮頸がん(後期)は10月23日(月)必着です

#### 【胃がん検診】

日程 ◎女性のみ…11月6日(月)・8日(水)・15日(水)・21日(火)・24日(金)

◎男性のみ…11月1日(水)・10日(金)・28日(火)

◎男女共通…11月13日(月)・17日(金)・12月2日(土)

検査方法 問診と胃部レントゲン検査(全日午前)

対象 40歳以上の方(昭和53年3月31日以前に生まれた方)※胃腸の病気で治療中の方など、胃がん検診を受けられない条件があります。詳しくは市ホームページ(QRコード参照)またはお問い合わせください。

費用 900円

#### 【子宮頸がん検診】

日程 11月22日(水)、12月5日(水)・11日(月)・15日(金)・18日(月)、平成30年1月10日(水)・13日(土)

検査方法 問診、視診と子宮頸部細胞診検査(全日午前、午後)

対象 20歳以上の方(平成10年3月31日以前に生まれた方)※疾患などで治療・経過観察中の方はご遠慮ください。

費用 600円※平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれの方は無料クーポン券あり

——〈共通〉——

◎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の適用を受けている方②生活保護世帯などの方③世帯全員が市民税非課税の方(③の方は検診日の10日前までにご連絡ください)

申込方法 保健センター窓口、はがき、封書、ちば電子申請サービスに、住所・氏名・生年月日・電話番号・受診希望日(第2希望まで可)・検診名を明記(電話・ファクス不可)※平成28年度に受診されていない方は申し込みが必要です。※平成28年度に市の検診を受診した方は、5月に発送した集団検診の受診券で受診できます。お申し込みの必要はありません(検診をキャンセルされる方はご連絡ください)。※前期の受診券をお持ちで受診できなかった場合には、後期での受診も可能です。お問い合わせのうえ必ず日程変更をしてください。

場所・田・圃 〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126



胃がん検診HP▲



▲ちば電子申請サービス

### 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っていないでください。

- 自分の手に余る問題は、誰かに相談しましょう。
- 失敗など起きてしまったことは、一人で抱え込まず、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。

寝つけない、熟睡感がない、早朝に目が覚めてしまう、疲れていても眠れないなどの不眠症状は、こころの病の症状として現れることがあります。実際、うつ病になると9割近くの方が何らかの不眠症状を伴うといわれます。普段から家庭や職場で、「こころの病のサインに気づくこと(気づき)」[専門医や専門の相談機関につなぐこと(つなぎ)]「温かく支え、見守ること(見守り)」による支え合いの気持ちを心がけ、大切な人の命を自殺から守りましょう。

#### 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

日時 9月13日(水)午前10時～午後3時※要申込

場所 市役所西別館2階相談室A

田・圃 千葉司法書士会 ☎043-246-2666(月～土曜日午前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・内線648 ◎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(第1火曜日・第3月曜日午後2時～4時※要申込 ☎047-361-2138 ◎中核地域生活支援センターほっとねっと(平日午前9時～午後5時30分) ☎047-309-7677

#### 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 ☎0120-738-556(毎月10日)

1 田・圃 高齢者支援課 ☎7185-1126

持ち物 動きやすい服装・運動靴、飲み物、タオル

費用 無料※ボールの貸し出しあり

対象・定員 市内在住で65歳以上の方、15人(要申込)※応募者多数の場合は今年度初参加の方を優先

講師 長岡智津子さん(日本ポールウォーキング協会マスターコーチ)、歯科衛生士(健康づくり支援課)

場所 市民プラザホール

日時 9月25日(月)午後2時～4時(受付1時45分)

ポールの手に持つことで、「短時間で安全に」「しっかり歩く」ことができるようになります。賢く歩いて健康長寿！病気になるらない歩き方を身に付けましょう！健康維持に欠かせない歯の話もあります。

### ポールウォーキング教室

### 「初心者」「足腰に自信のない方」大歓迎



## 9月 各種検診と健康教室

◎乳幼児の各種検診・相談・教室 ☎は予約制です。田 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
★ しあわせママパパ学級 ☎	2・9・16日(土)	妊娠20週以降の妊婦とご家族の方、先着30組
育児相談(乳幼児の育児)	6日(水)・20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	12日(水)・19日(水)	平成29年4月生まれ
1歳6カ月児健康診査	14日(水)・21日(水)	平成28年1月21日～2月29日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	28日(水)	平成27年1月生まれ
3歳児健康診査	7日(水)	平成26年2月11日～2月28日生まれ
5歳児健康診査	28日(水)	平成24年9月生まれ
★ 離乳食教室(4～6カ月児向け) ☎	29日(金)	乳児の保護者、先着30人
★ 後期離乳食教室(8～9カ月児向け) ☎	15日(金)	平成28年12月生まれ、先着20人
食事・栄養相談 ☎	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  
田 障害福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	1日(金)14時30分～16時
心の健康クラブ	11日(月)14時～16時

◎デイケアクラブ  
時間 午前10時～11時55分  
田 障害福祉支援課・内線381

教室名	日・所
あらでい	13日(水)障害者福祉センター
あびでい	27日(水)アビスタ第2学習室

#### ◎遊具うんどう教室

時間 午前9時30分～10時30分(布佐南公園は午前10時～11時)  
田 高齢者支援課 ☎7185-1112

開催日	場所
13日(水)	布佐南公園 *雨天中止
15日(金)	天王台西公園 *雨天中止
19日(火)	湖北台中央公園 *雨天中止



## 麻疹のアウトブレイク No.392

麻疹は伝染力が極めて強く、重い肺炎や脳炎を併発して死亡することもある怖い病気です。

発熱、咳、鼻水で始まり2～3日して口内にコプリック斑が出現し、特有の発疹が出て診断できます。ウイルスの遺伝子検査(PCR)を保健所経由で県衛生研究所にて行い確定します。2015年に日本はWHO(世界保健機構)から麻疹排除国と認定されました。しかし、その後も東南アジアなど海外から持ち込まれた流行が見られます。昨年の夏は関西空港で集団発生があり、空港職員だけでも33人と大騒ぎになり、同じころ松戸市で別に15人の発生がありました。今年は春に山形県の自動車教習場で広がり、60人の発生がありました。油断できません。2回の麻疹風疹混合ワクチン定期接種を未接種の人は海外へ渡航前には必ず受けましょう。もしも麻疹の人と接触した場合は、3日以内にワクチンを接種すれば発病を阻止し、6日以内であればガンマグロブリン注射で発病阻止、または軽症化が期待できます。医療機関に相談ください。潜伏期間は10日程です。発病が疑われた時は前もって医療機関に連絡してから受診してください。隔離して診察します。

中川小児科医院 中川宗一 田 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