



活用しよう！
環境省熱中症予防
情報サイト

7月に入ると本格的な暑さとなり、熱中症への注意が一段と必要になります。環境省では「熱中症予防情報サイト (http://www.wbgt.env.go.jp)」を開発し、暑さへの対策や、毎日の暑さ指数の予測値・実測値の情報などを提供しています。暑さ指数の情報が提供される無料のメール配信サービスもありますので、熱中症予防に役立ててください。

※「暑さ指数」とは、人体の熱バランスに影響の大きい、①湿度 ②日射・放射熱 ③気温の3つを取り入れた温度の指標です。単位は「℃」を使いますが、気温とは異なります。この指数が28℃を超えると、熱中症にかかる人が急増します。

健康づくり支援課 ☎7185-1126

失語症家族教室

日時 7月24日(火)午後2時～4時

場所 障害者福祉センター

内容 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のある方のご家族、先着10人

費用 無料

申込 障害者福祉センター ☎7185-1124

原子爆弾被爆者
見舞金を支給

対象 被爆者健康手帳を交付されている方で、平成30年7月1日現在、我孫子市の住民基本台帳に登録されている方(外国人も含む)。

※昨年申請された方には申請書を送付します

見舞金額 1万円(年額)

申込 7月31日(火)までに原子爆弾被爆者見舞金支給申請書と被爆者健康手帳の写しを郵送または持参(西別館2階)。〒270-1119 2市役所社会福祉課(住所省略可)・内線377

声の広報あびこ

視覚障害の方や文字を読むことが困難な方に、声の広報あびこをお届けしています。市が発行する広報紙をCDに吹き込み、原則として発行日当日にお届けします。詳しくはお問い合わせください。

秘書広報課 ☎7185-1126

平成30年度介護教室 高齢者人口3200万人
介護する側 される側 その時のための学習



日時・場所・内容 下表参照※1回から参加可。3回以上参加された方には修了証を発行。

定員 各回先着20人 費用 無料(④のみ食材費400円)

持ち物 つくし野荘のみ上履き

申込 7月27日(金)までに電話・ファクス・Eメールで住所・氏名・電話番号・希望講座(①～⑤)を明示し、我孫子北地区社会福祉協議会 ☎FAX7165-3434 (平日午前9時～正午、午後1時～4時) ☒kita@abiko-shakyo.com

回	日時	場所	内容・講師
①	8月4日(土) 9時30分～12時	市民プラザ	「知って役に立つ介護の基礎知識」 高齢者支援課職員
②	9月15日(土) 13時30分～16時	特別養護 老人ホーム つくし野荘	「歯のお話」 二瓶樹さん(きらら歯科認定医) 小林文字さん(歯科衛生士)
③	10月20日(土) 13時30分～16時		「介護体験」 特別養護老人ホームつくし野荘介護職員
④	11月17日(土) 10時30分～12時50分		「高齢者にやさしい食事」 新藤智子さん(特別養護老人ホームつくし野荘管理栄養士)
⑤	12月15日(土) 13時30分～16時	我孫子ビレッジ 集会室	「居宅介護支援」 居宅介護支援センターつくし野介護相談員

口腔がん検診の申し込みはお済みですか？

7月29日(日)に市民の方を対象に、保健センターで日本大学松戸歯学部口腔外科専門医による口腔がん検診を行います。

費用 500円

検診をご希望でまだ申し込みがお済みでない方は7月11日(火)までお申し込みを受け付けます。申し込み方法など詳しくは広報あびこ6月1日号をご覧ください。

健康づくり支援課 ☎7185-1126

麻しん風しん混合2期、ジフテリア破傷風混合2期、
日本脳炎の予防接種はお済みですか？



予防接種には必ず保護者が同伴し、母子健康手帳を持参してください。予診票がない方はご連絡ください。

①麻しん風しん混合(MR)2期

対象 平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれの方(年長の学年)

接種回数 1回 無料接種期間 平成31年3月31日まで

※接種期間が決まっています。予約が取れ次第早めに受けましょう。

②ジフテリア破傷風混合(DT)2期

対象 11歳～13歳未満(小学6年生の時に予診票送付済み)

接種回数 1回

③日本脳炎

蚊によって媒介され感染するため、夏休み前に受けましょう。

対象 1期…3歳から7歳6カ月未満(生後6カ月から接種可)、2期…9歳から13歳未満(小学校4年生の時に予診票送付済み)

接種回数・間隔 1期初回…2回(6日以上、標準的には28日未満)、1期追加…1回(1期初回終了後6カ月以上、標準的にはおおむね1年後)、2期…1回

特例措置 日本脳炎予防接種の差し控えにより、接種が完了していない次のいずれかに該当する方は、未接種分が無料となります。

①平成10年7月2日～平成19年4月1日生まれの方…日本脳炎1期(3回)、2期(1回)のうち未接種分を、20歳未満まで受けられます。

②平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの方…日本脳炎1期(3回)のうち未接種分を9歳～13歳未満の時期に受けられます。

健康づくり支援課 ☎7185-1126

7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。

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	7・14・ 28日(土)	妊娠20週以降の妊婦と その夫、ご家族の方
育児相談 (乳幼児の育児)	4・18日(火)	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	3・10日(火)	平成30年2月生まれ
1歳6カ月児健康診査	26日(木)	平成28年12月14日～ 平成29年1月8日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	19日(木)	平成27年11月生まれ
3歳児健康診査	5日(木)	平成26年12月1日～ 12月23日生まれ
5歳児健康診査	19日(木)	平成25年7月生まれ
離乳食教室 (4～6カ月児向け)	27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)	11日(火)	平成29年10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
健康福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	20日(金)14時30分～16時
心の健康クラブ	23日(月)14時～16時

◎デイケアクラブ

時間 午前10時～11時55分
健康福祉支援課・内線381

教室名	日・所
あらでい	11日(火)障害者福祉センター
あびでい	25日(火)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)
健康福祉支援課 ☎7185-1112

開催日	場所
11日(火)	布佐南公園 *雨天中止
17日(火)	湖北中央公園 *雨天中止
20日(金)	天王台西公園 *雨天中止



ブイバック

No.401

一般の人には、全くなじみのない言葉ですが、お産を取扱う産科医にとってはポピュラーな言葉です。ブイバック(VBAC: Vaginal birth after cesarean section)とは帝王切開でお産を経験したことのある妊婦様が帝王切開(反復帝王切開)をしないでお産をすることを意味します。ブイバックを行うには、産科医がその条件や適応を厳密に考えなければいけないのですが、問題がない限り帝王切開を行うことなしにお産を試みるように働きかけるべきだとされています。前回の帝王切開の傷跡に陣痛という大きな力が加わるために子宮が破裂するというイメージが先行して、近隣の産科施設でもブイバックを行わないで最初から反復帝王切開を選択するところがほとんどです。妊婦様の希望があれば反復帝王切開を選択することは必要ですが、ブイバックを希望する妊婦様にはその可能性を提供することはぜひとも必要と考えます。当院では1回目が帝王切開で、その後ブイバックを希望され、結果的にブイバックを5回繰り返され、6人の子どもに恵まれた方がいらっしゃいます。これはまさにギネス級であると思います。

医療法人緑生会あびこクリニック 橋本明
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