

# 広報 あびこ



<http://www.city.abiko.chiba.jp/>

(毎月1日・16日発行) 平成28年(2016年) No.1417

携帯サイト <http://www.city.abiko.chiba.jp/mob/> 編集・発行 我孫子市役所 総務部秘書広報課 広報室  
〒270-1192 我孫子市我孫子1858番地 ☎04-7185-1111 (代表) FAX04-7185-1520

◆人口	132,651人	(-221人)
	【うち外国人1,699人(+210人)】	
男	65,240人	(-197人)
女	67,411人	(-24人)
◆世帯	57,655世帯	(+519世帯)
11月1日現在 ( ) 内は対前年同月比		

## 元気に冬をのりきろう ～冬の健康管理～

秋から冬へと変わるこの時期は、温度差が激しくなることによる血圧の急激な変化から脳血管疾患の発症リスクが高まります。また、湿度が低いとウイルスが活性化し鼻や喉の粘膜が乾燥するため風邪をひきやすくなります。

今号では冬の健康管理と市の取り組みについてお知らせします。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

### 温度差に注意!

#### ◆急激な血圧変化を防ぎましょう

◎外出時は帽子やマフラー、手袋などできちんと防寒対策をしましょう。

◎家にいるときにも部屋ごとの温度差をつくらないようにしましょう。

◎お風呂では脱衣所と浴室を十分に暖かくし、温度差を少なくしましょう。



### 風邪、インフルエンザに注意!

#### ◆抵抗力をアップする 生活習慣を心掛けましょう

◎手洗い・うがいを行いましょ。

◎室内の湿度(50~60%)を保ちましょ。

◎適度な運動を行い、睡眠・栄養をしっかりととりましょ。

◎マスクは鼻までしっかり覆い正しく着用しましょ。



インフルエンザは予防接種が効果の高い予防方法です

### 市の取り組み ※詳しくは市ホームページをご覧ください

#### ◆脳ドックの費用を助成

対象 年度内に40歳以上で5の倍数の年齢に達する方

#### ◆高齢者・小児インフルエンザ 予防接種の費用を助成

平成29年1月16日(月)まで実施中! ※高齢者インフルエンザの市外契約医療機関は12月31日(出)まで

対象 高齢者…65歳以上の方、小児…生後6カ月～小学校6年生までの方

#### ◆高齢者肺炎球菌予防接種の費用を助成

対象 65歳以上の方(生涯1回)



手賀沼のうなぎちゃん▲

### 健康について楽しく知ることができるイベントを開催します

#### ◆健康生活講演会

##### 『これだ! 噛む 健康長寿法』

噛むことの健康への意外な影響や口腔機能について分かりやすく講演します。

日時 11月17日(木)午後1時30分～3時30分(受付1時～)

場所 けやきプラザふれあいホール

講師 本川佳子さん(東京都健康長寿医療センター研究所)

定員 先着450人(申込不要) 費用 無料

☎ 高齢者支援課・内線396



#### ◆健康寿命を延ばそう! Smart Life Project! 健康フェア2016

健康に関して楽しみながら体験できるブースを出展します。スタンプを押して抽選会に参加しよう! 詳しくは市ホームページをご覧ください。

日時 11月20日(日)午前10時～午後3時

場所 アビスタ

☎・☎ 電話で健康フェア実行委員会事務局(健康づくり支援課内) ☎7185-1126

#### ◎講演会「専門医と本音で語ろう肺の病気」

肺がん検診の大切さ、肺の病気、子どものぜんそくなど、先生と気軽にお話できます! 普段聞けないことも聞けるチャンスです!

時間 午前11時～正午

講師 星野啓一さん(あびこ診療所所長)

定員 先着50人(要申込)

### ◆ナガサキ原爆被災展 ～我孫子から平和を願う～

長崎市と初共催

長崎原爆資料館所蔵のさまざまな写真や、実物の被災資料を展示します

期間 11月30日(水)～12月4日(日)

場所・内容 ◎アビシルベ(午前9時～午後6時※最終日は4時まで)…「平和の大切さを考える」をコンセプトに、米軍カメラマンのジョー・オダネル氏撮影『焼き場に立つ少年』などの写真を展示します。

◎けやきプラザ2階ギャラリー1・2(午前10時～午後6時※最終日は4時まで)…「11時2分を指して止まったままの懐中時計」などの実物の被災資料や、写真を展示するほか、原爆記録映画の映像を放映します。また、我孫子市原爆被災者の会が所蔵する原爆写真も展示します。

☎ 企画課・内線212



▲11時2分を指して止まったままの懐中時計(提供:長崎原爆資料館)

#### 平和の集い～我孫子から平和を願う～

日にち 12月4日(日)

場所 けやきプラザふれあいホール

※詳しくは広報あびこ12月1日号でお知らせします。

市では、我孫子駅の弥生軒で働いていた山下清さんが描いた絵や、懐かしい我孫子駅の写真、120周年記念デザインなどの記念切手を販売します。



▲我孫子駅開業120周年記念切手

我孫子駅開業120周年 記念切手を販売します

発行数 2000シート  
※完売次第終了  
販売価格 1300円  
☎ 企画課・内線212