

11月 乳幼児の各種健診・相談・教室

項目	日にち	対象など
ウェルカムベビー学級	2日(土)・9日(土)・16日(土)(全3回)	妊娠20週以降の方と家族
育児相談	20日(水)	にこにこ広場
	28日(木)	保健センター
4カ月児相談	5日(火)・12日(火)	令和6年6月生まれ
1歳6カ月児健康診査	7日(木)	令和5年4月11日～5月5日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	14日(木)	令和4年3月生まれ
3歳児健康診査	7日(木)	令和3年4月10日～30日生まれ
5歳児歯科健診	14日(木)	令和元年10月11日～11月7日生まれ
離乳食教室	29日(金)	4～6カ月児の保護者、先着30人
後期離乳食教室	13日(水)	令和6年2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

☎ 健康づくり支援課(保健センター) ☎04-7185-1126

5年に1回のチャンス

脳ドックを受けましょう

- ☎ 令和7年3月31日(月)まで
- ☎ MRI・MRAの同時検査
- ☎ 受診日に市に住民登録があり、下表に該当する方(年齢の上限なし)
- ※自覚症状がある方、脳血管疾患で治療中・経過観察中の方は対象外
- ※ペースメーカーや人工関節など、金属が体内にある方は主治医や契約医療機関にご相談ください。



対象年齢(生年月日)※令和7年3月31日(月)時点

40歳(昭和59年4月1日～60年3月31日)	65歳(昭和34年4月1日～35年3月31日)
45歳(昭和54年4月1日～55年3月31日)	70歳(昭和29年4月1日～30年3月31日)
50歳(昭和49年4月1日～50年3月31日)	75歳(昭和24年4月1日～25年3月31日)
55歳(昭和44年4月1日～45年3月31日)	80歳(昭和19年4月1日～20年3月31日)
60歳(昭和39年4月1日～40年3月31日)	85歳(昭和14年4月1日～15年3月31日)

- ☎ 市の助成額(1万円)を差し引いた額※医療機関ごとに異なります。
- ☎ 本人確認書類(健康保険証など)
- ☎ 契約医療機関に電話。ほしの脳神経クリニック ☎04-7182-7171、我孫子東邦病院健診センター ☎070-5469-6563、名戸ヶ谷あびこ病院 ☎04-7157-2233、平和台病院予防医療センター ☎04-7189-1119
- ☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

有効期間が12月31日(火)までの方へ

千葉県指定難病受給者証 更新手続き

引き続き医療費の受給を希望する場合は、有効期限までに更新手続きが必要です。5月に送付した「令和6年度特定医療費(指定難病)受給者証更新手続きのお知らせ」を確認し、早めに申請してください。

☎ 千葉県松戸保健所(健康福祉センター) ☎047-361-2138

高齢者インフルエンザ予防接種 対象変更

接種期間に合わせて、対象が「12月31日(火)までに65歳に達する方(接種日時時点で65歳)」から「令和7年1月31日(金)までに65歳に達する方(接種日時時点で65歳)」に変更となりました。

費用・接種方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲市HP

接種期間 令和7年1月31日(金)まで

☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1634

健康メモ No.471

心身の衰えはお口から～オーラルフレイル～

オーラルフレイルとは、口のフレイル(虚弱)という意味で、口の機能低下に注目した概念のことです。最近むせやすくなった、食べこぼしが増えた、食欲がない、軟らかい食べ物を好むようになった、滑舌が悪くなった、口が渇きやすくなった、歯が抜けたままになっているなどのささいな口に関する衰えがオーラルフレイルです。

2.4倍、4年以内に死亡する確率は約2倍ということが分かってきました。ここから言えることは、ささいな口に関する衰えを甘く見てはいけないということです。

人生100年時代を健康に過ごすための一つの鍵が「口の機能」です。オーラルフレイル予防に対応する歯科医院も増えてきているので、歯科健診・メンテナンスと併せてかかりつけ歯科医にご相談ください。

ある調査で、オーラルフレイルの人はそうでない人と比べ、2年以内に身体的フレイルを発症する確率が

☎ 我孫子市歯科医師会 ☎04-7184-2310

11月 健康教室

◎心の健康に関する教室

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	18日(月) 14時～16時

☎ 保健センター
☎ 障害者支援課・内線475

◎遊具うんどう教室

日にち	場所
13日(水)	布佐南公園
15日(金)	天王台西公園
19日(火)	湖北台中央公園

時間 10時～11時※雨天中止
☎ 高齢者支援課・内線413

11月 市民相談・県民相談

市民相談	弁護士法律相談	7日(木)・14日(木)・19日(火)・21日(木)・26日(火)9時30分～15時30分 市民相談室(本庁舎2階) 秘書広報課 ☎04-7185-1714
	行政相談	27日(水)10時～12時 市民相談室(本庁舎2階) ☎25日(月)まで 秘書広報課 ☎04-7185-1714
市民相談	行政書士相談	20日(水)13時～16時 市民相談室(本庁舎2階) ☎(月)金(土)10時～15時 我孫子地区行政書士相談事務局・永木 ☎080-1020-5732
	司法書士法律相談	12日(火)10時～15時 ☎5日(火)～11日(月)13時～16時 千葉司法書士会柏支部 ☎080-5901-3236
市民相談	年金・労働・成年後見相談	13日(水)13時～17時 市民相談室(本庁舎2階) ☎5日(火)～12日(火)12時 千葉社会保険労務士会東葛支部 ☎04-7136-2560 (9時～12時、13時～15時)
	税務相談	15日(金)10時～15時 収税課内相談室(本庁舎1階) 先着6組 ☎11日(月)～ 収税課 ☎04-7185-1349
市民相談	不動産相談	8日(金)10時～15時 市民相談室(本庁舎2階) 先着8組 ☎6日(水)まで 建築住宅課・内線601

市民相談	住宅相談	8日(金)13時～17時 B会議室 先着4組 ☎6日(水)まで 建築住宅課・内線601	
	消費生活相談	(月)～(金)、第2・4(土)10時～17時30分※(祝)を除く 消費生活センター(アビイクオーレ2階) ☎04-7185-0999	
	人権相談	来所	5日(火)10時～15時 相談室(西別館2階) 社会福祉課・内線657
		電話	(月)～(金)8時30分～17時15分 みんなの人権110番 ☎0570-003-110
	生活相談	(月)～(金)8時30分～17時※(祝)を除く 社会福祉課(西別館2階)・内線394	
	健康相談	(月)～(金)8時30分～17時※(祝)を除く 保健センター 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126	
	心の相談	20日(水)13時30分～ 相談室(西別館2階) ☎19日(火)まで 障害者支援課・内線475	
	子ども総合相談	(月)～(金)8時30分～17時※(祝)を除く 子ども相談課(西別館1階) ☎04-7185-1821	
	ひとり親相談	(月)～(金)8時30分～17時※(祝)を除く 子ども支援課(西別館2階)・内線849	
	DV相談(男性可)	(月)～(金)8時30分～17時※(祝)を除く 社会福祉課内配偶者暴力相談支援センター(西別館2階) ☎04-7185-1113	

市民相談	結婚相談	2日(土)・10日(日)・24日(日)10時～15時…けやきプラザ11階 5日(火)・13日(水)・19日(火)・27日(水)10時～16時…我孫子市社会福祉協議会 あびこいハート ☎04-7184-8100
	地域職業相談	(月)～(金)10時～17時30分※(祝)を除く 地域職業相談室(アビイクオーレ2階) ☎04-7165-2786
	介護と介護にかかわるこころの相談	(火)～(日)10時～16時 ふれあいプラザ(けやきプラザ1階) ☎04-7165-2886※ホームページから申込可
県民相談	住まいの相談	(水)10時～12時(要申込)、(金)10時～16時(随時) ふれあいプラザ(けやきプラザ6階) ☎04-7165-2886
	福祉用具相談	(火)～(日)10時～16時 ふれあいプラザ(けやきプラザ1階) ☎04-7165-2886
	児童相談	来所 ☎(月)～(金)9時～17時※(祝)を除く 柏児童相談所 ☎04-7131-7175 電話 ☎(月)～(金)9時～17時※(祝)を除く 柏児童相談所 ☎04-7134-4152
県民相談	交通事故相談	来所 ☎(月)～(金)9時～12時、13時～16時30分※(祝)を除く 交通事故相談所 ☎047-368-8000 来所 ☎11日(月)10時～15時 市民相談室(本庁舎2階)※相談所の巡回相談 先着4人 ☎7日(水)まで 交通政策課 ☎04-7185-1369

●休日(日祝)・年末年始・夜間に急病になったら：消防署(☎04-7184-0119)に電話してください。休日・夜間救急病院、小児救急病院を案内します。案内された病院に行く場合は、症状を病院に電話してから受診してください。※休日・夜間などの診察料は割高になります。