

忘れずに
受けましょう



特定健康診査(集団)の 当日受診

かかりつけの病院がない方でも受けやすい健診です。定員枠に余りがため、事前申し込みをしていない方でも受診することができます。

※定員枠に達した場合は受診できません。

日時 7月29日(水)受付午後3時～3時15分

場所 保健センター

内容 身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査※50歳以上の男性は前立腺がん検診、受診歴のない方は肝炎ウイルス検診が追加

対象 40歳以上(昭和56年3月31日以前に生まれた方)で受診日に我孫子市の国民健康保険に加入している方※受診日前にご連絡いただければ、事前に受診券などを用意します。

費用 600円(前立腺がん検診は500円、肝炎ウイルス検診は200円追加)
※無料になる場合もあります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

〈注意事項〉

①新型コロナウイルス感染症対策のため入館は受付時間の10分前からです。また、感染の拡大状況により健診を中止する場合があります。

②我孫子市の国民健康保険に加入中の方を対象とした健診です。当日、資格の確認を行いますので、国民健康保険被保険者証を必ずお持ちください。

③朝食を軽くとり、受診までできるだけ水・お茶以外の飲食物はとらないでください。

④健診の前日は飲酒や激しい運動は控えましょう。

☎ 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

肺がん検診、結核・肺がん検診 申込制

対象 令和3年3月31日時点で①肺がん検診…40歳～64歳の方②結核・肺がん検診…65歳以上の方

実施日	場所	実施日	場所
10月2日(金)	保健センター	10月19日(月)	保健センター
10月5日(月)	鳥の博物館	10月21日(水)	天王台北近隣センター
10月6日(火)	保健センター	10月23日(金)	布佐南小学校
10月7日(水)	保健センター	10月26日(月)	アビスタ
10月12日(月)	あびこショッピングプラザ	10月27日(火)	湖北地区公民館
10月14日(水)	近隣センターふさの風	令和3年 2月3日(水)	保健センター
10月15日(木)	あびこショッピングプラザ	2月10日(水)	あびこショッピングプラザ
10月16日(金)	鳥の博物館	2月16日(火)	
		2月17日(水)	根戸近隣センター

自己負担金 ①肺がん検診…400円②結核・肺がん検診…無料

※喀痰細胞診検査を希望する方は別途1100円

申・問 8月21日(金)までに保健センター窓口・はがき・封書・ちば電子申請サービス(QRコード参照)で住所・氏名・生年月日・電話番号・希望日時(第2希望まで)・検診名を明示。〒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

※受診券は9月8日(火)に発送予定です。



知っていますか? 障害に関するシンボルマーク「耳マーク」

「耳マーク」は聞こえが不自由なことを表すと同時に、聞こえない人・聞こえにくい人への配慮を表すマークです。聴覚障害者は見た目には分からないために、誤解されたり、不利益を被ったり、社会生活上での不安が少なくありません。このマークを提示された場合は、相手が「聞こえない・聞こえにくい」ことを理解し、コミュニケーション方法などの配慮にご協力をお願いします。

要約筆記を役立てましょう

要約筆記は、耳の不自由な方へのコ

ミュニケーション方法の一つで、話し手の話の要点をつかみ、それを即時に文字にして伝える福祉サービスです。基本的には障害者手帳を持っている方が対象ですが、持っていない方でも条件により利用できます。病院の診察など不便を感じるときに役立てましょう。

詳しくはお問い合わせください。

☎ 障害福祉支援課・内線385



▲耳マーク

7月28日は世界肝炎デー

ウイルス性肝炎は国内最大級の感染症で、肝炎ウイルスに感染している人は300万～370万人にのぼる(日本人の約40人に1人)と推計されています。

世界肝炎デーは、世界的レベルでのウイルス性肝炎のまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消や感染予防の推進を図ることを目的としています。日本でも毎年7月28日を日本肝炎デーと定め、普及・啓発活動が行われています。

◆肝炎ウイルス検診を受けたことがない方は、まずは検診を受けましょう

◎個別検診

期間 令和3年1月31日(日)まで

場所 契約医療機関

費用 600円

◎特定健康診査(集団)

我孫子市国民健康保険加入者のみ

日にち・場所 7月29日(水)、10月13日(火)・24日(土)…保健センター、10月9日(金)…市民プラザ

※肝炎ウイルス検診は特定健康診査(集団)の追加項目です(要申込)。

費用 200円(別途特定健康検査の費用あり)

〈共通〉

内容 問診・採血

対象 肝炎ウイルス検診を受けたことがない40歳以上の方

※詳しくは保健センターのご案内(4月1日発行)または市ホームページをご覧ください。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

健康長寿の栄養のポイント

メタボ予防からフレイル予防へギアチェンジ

働き盛り世代はメタボリックシンドロームなどの生活習慣病予防が重要でしたが、シニア世代は「フレイル予防」が健康づくりのポイントです。

「フレイル」とは病気ではなく、筋力や心身の活力が低下した、健康と要介護の間の虚弱な状態です。予防・改善のためには栄養・運動・社会参加の3つの柱があります。暑くなるこれからの季節に備え、「栄養のポイント」を紹介します。

1日3食 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく

十分な栄養を取るためには、1日3食必要です。

いろいろな食品を取る ～10の食品群～

高齢期に必要なたんぱく質やビタミン・ミネラルを多く含む食品を10項目に分類したものが「10の食品群」です。毎日、食べた食品群をチェックすることで、バランスの良い食事を取ることができます。

【10の食品群】 肉類、魚介類、卵、大豆製品、牛乳・乳製品、緑黄色野菜、海藻類、芋類、果物、油

たんぱく質を取る

たんぱく質は、身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素です。10の食品群の中でも肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆製品は良質なたんぱく質を多く含みます。

高齢期に必要な1日のたんぱく質の目安量



薄切り肉なら2～3枚



魚1切れ



卵1個



チーズ1個



豆腐1/3丁

缶詰、冷凍食品、市販の惣菜、弁当などの利用

調理が負担に感じるときは上手に利用し、十分な栄養を補いましょう。

十分な水分補給

1日1.5リットルを目安に、こまめに水分補給をしましょう。

かむことを意識する

よくかむことで消化吸収が促進され、脳の活性化にもつながります。かむ力を維持するために少し硬めの食材も使いましょう。

※医師から食事療法の指示が出ている方はそれに従ってください。

☎ 高齢者支援課・内線397

松戸健康福祉センター(松戸保健所) 各種無料相談・検査 8月

相談名 申は要申込	日時	申・問
思春期相談 申	25日(火)13時30分～15時30分	
精神保健福祉相談 申	6日(木)・17日(月)14時～16時	047-361-2138
酒害相談 申	20日(木)14時～16時30分	
DV相談	電話(申込不要)	月～金曜日 9時～17時(祝日を除く)
	来所 申	原則金曜日 9時～17時

※我孫子連絡所の業務は当面の間休止しています。

※新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため中止する場合があります。

※エイズ検査は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止します。