

攻撃性が高まっています ハチに注意!

ハチは、軒下・屋根裏・庭木・土中などに巣をつくり、春先から秋にかけて活発に活動します。巣にいたずらしたり、むやみに近づいたりしないでください。刺されたときの対応や駆除業者など詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。



☎ 手賀沼課 ☎7185-1484

受付は8月3日(月)~31日(月)まで 「児童扶養手当」現況届を忘れずに!

「児童扶養手当」の認定を受けている方は、毎年8月に現況届を提出することになっています。対象者には7月末に案内を送付したので、期限内に必ず提出してください。

届け出がないと、手当を受給することができなくなる可能性があります。また、2年間届け出がないと手当を受ける権利がなくなりますので、ご注意ください。

受付場所 子ども支援課(市役所西別館2階)

持ち物 送付した案内をご確認ください。

※所得の申告がない場合、受け付けできませんので必ず申告してください。

◎児童扶養手当とは 父母の離婚などにより、父親または母親と一緒に生活していない児童に対して、その育成を援助するために手当を支給する制度です。ひとり親家庭の生活の安定と自立を助け、次代の社会を担う児童の心身の健全な成長を図ることを目的としています。手当は所得制限があり、受給するためには申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

☎ 子ども支援課・内線850

ロコモ対策してますか? ~人生の最後まで自分の足で歩くために~

ロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)とは、運動器(骨・筋肉・関節)の機能が低下している状態をいい、将来、要介護状態になる危険性が高くなります。

市の要介護状態になる原因疾患の1位は認知症、2位は運動器の障害(関節疾患・骨折など)、3位は脳血管疾患です。適度な運動や生活活動で刺激を与え、適切な栄養を取ることで、運動器は強く丈夫に維持することができます。衰えを感じてからではなく、若いうちからの運動習慣が重要です。エレベーターではなく階段を使う、歩幅を広く速く歩く、今より10分多く身体を動かすことなどがロコモの予防につながります。

市ホームページ(QRコード参照)では、あびこ市民の歌に合わせたロコモトレーニングを紹介しています。DVDの貸し出しも行っています。また「生涯学習出前講座」では、「健康いきいき体操」と題してロコモの講話やロコモ度テストなどを行っています。詳しくはお問い合わせください。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126



8月 各種健診と健康教室

◎乳幼児の各種健診・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 |
|--------------------|--------------|--------------------------|
| しあわせママパパ学級☎ | 15・22・29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) | 12日(火) | 保健センター |
| 4カ月児相談 | 4・11日(火) | 令和2年3月生まれ |
| 2歳8カ月児歯科健診 | 20日(木) | 平成29年9月11日~10月15日生まれ |
| 3歳児健康診査 | 6・27日(木) | 平成28年12月1日~平成29年1月31日生まれ |
| 5歳児歯科健診 | 20日(木) | 平成27年5月22日~6月30日生まれ |
| 5歳児健診(未就園児) | 27日(木) | 平成27年4月2日~平成28年4月1日生まれ |
| 離乳食教室(4~6カ月児向け)☎ | 28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)☎ | 5日(火) | 令和元年11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3階
☎ 障害福祉支援課・内線421

| 教室名 | 日時 |
|---------|------------------|
| アルコール教室 | 7日(金) 14時30分~16時 |
| 心の健康クラブ | 17日(月)14時~16時 |

◎デイケアクラブ

時間 午後1時~2時30分
☎ 障害福祉支援課・内線381

| 開催日 | 場所 |
|--------|-----------|
| 21日(金) | 障害者福祉センター |

◎遊具うんどう教室

時間 午前9時30分~10時30分
☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

| 開催日 | 場所 |
|--------|--------------|
| 21日(金) | 天王台西公園 *雨天中止 |

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止・内容を一部変更する場合があります。

老人福祉センターを一部再開

完全予約制で、老人福祉センターつつじ荘はグラウンドゴルフ・囲碁将棋のみ再開、西部福祉センターは浴室・囲碁将棋のみ再開しました。詳しくは各施設にお問い合わせください。

☎ 老人福祉センターつつじ荘 ☎7188-0123、西部福祉センター ☎7185-5818

高齢者文化祭 中止のお知らせ

今年度の高齢者文化祭(囲碁将棋大会・作品展覧会・演芸大会)は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止します。

☎ 高齢者支援課・内線411

認知症の方の家族のつどい「あびこ」

日時 8月12日(水)午後1時30分~2時 対象 認知症の方を介護している家族、介護経験者

30分※マスク着用、要検温 場所 けやきプラザ7階研修室 定員 10人(要申込) 費用 無料

内容 介護方法や日ごろの悩みなど 申込・☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112 の情報交換

忘れずに受けましょう 骨粗しょう症検診

日時 9月14日(月)・15日(火)の午前・午後(受診日時は8月下旬に発送予定)

場所 保健センター

内容 腕の骨のエックス線検査

対象 令和3年3月31日時点で20~70歳のうち、5の倍数の年齢の女性(下表参照)

対象者の生年月日一覧

| 生年月日 | 年齢 | 生年月日 | 年齢 |
|--------------------|-----|--------------------|-----|
| 平成12年4月1日~13年3月31日 | 20歳 | 昭和45年4月1日~46年3月31日 | 50歳 |
| 平成7年4月1日~8年3月31日 | 25歳 | 昭和40年4月1日~41年3月31日 | 55歳 |
| 平成2年4月1日~3年3月31日 | 30歳 | 昭和35年4月1日~36年3月31日 | 60歳 |
| 昭和60年4月1日~61年3月31日 | 35歳 | 昭和30年4月1日~31年3月31日 | 65歳 |
| 昭和55年4月1日~56年3月31日 | 40歳 | 昭和25年4月1日~26年3月31日 | 70歳 |
| 昭和50年4月1日~51年3月31日 | 45歳 | | |

定員 500人

自己負担金 500円(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、生活保護世帯などの方、世帯全員が市民税非課税などの方は無料)※世帯全員が市民税非課税などの方で「我孫子市各種健(検)診自己負担金減免・免除認定証」をお持ちでない場合は、受診日の10日前までにご連絡ください。

☎・☎ 8月7日(金)必着で、保健センター窓口・はがき・封書(はがき・封書は1人1通。連名不可)・ちば電子申請サービス(QRコード参照)に住所・氏名・生年月日・電話番号・受診希望日と時間帯(午前・午後)〈第2希望まで可〉・「骨粗しょう症検診希望」と明記。〒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



健康MEMO 自分の生理について知りましょう

生理は、女性が30年以上付き合っていくものです。しかし身近な存在にも関わらず、正しい知識がない人が多いです。

生理とは妊娠するための仕組みで、毎月卵巣から卵子が排出され、それに合わせ子宮内膜(赤ちゃんのベッド)が厚くなります。妊娠しない場合、内膜が剥がれ、これが生理となります。実際は妊娠する時以外は要らないのですが、正常な生理がないのは、不調のサインです。

月経周期...25~38日。月に2回生理が来るのは、不正出血です。産婦人科を受診しましょう。

出血持続日数...3~7日。2週間もだたら出血が続くなどの訴えは、何か病気が隠れている可能性があります。

経血量...50~140ml。人と比べる機会がなく、経血量が異常に多い「過多月経」を認識できていない人が多いです。生理の出血総量がトマトジュース缶(150ml)を超えるなら過多月経です。また、月経用ナプキンが3時間もたないというのも異常量です。

月経痛...月経痛の評価は難しいです。実は月経困難症の定義はなく、自身が「生理痛が辛い」と思ったら治療適応です。

遠藤レディースクリニック 遠藤周一郎

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126