

## 50 RUN伴+あびこ2020「オレンジバトン プロジェクト」 ～走らなくても つながる みんなの気持ち～

**動画配信を始めました！ 認知症になっても住みたい街・我孫子**

動画には、認知症の当事者の方、医療・福祉の関係者、地域の方、郵便局、商店会、企業、飲食店、高校生など多くの方が登場します。認知症になられた方を、家族や医療・介護の関係者だけではなく地域全体で支えていくことが重要です。会えなくてもつながっていること、会えなくても支え合えること。私たち我孫子のメッセージをぜひご視聴ください。

動画配信 YouTubeで配信中※「RUN伴+あびこ2020」で検索または右記QRコード参照



☎ RUN伴+あびこ実行委員会事務局(湖北・湖北台地区高齢者なんでも相談室) ☎7187-6777

## 11月9日～15日は全国糖尿病週間 我孫子市の特定健康診査を受けましょう！

期間 令和3年1月末まで※1月は医療機関が混み合うので早めにご予約ください。

対象 40歳～74歳で我孫子市の国民健康保険に加入している方

内容 問診、計測、血圧、血液検査(HbA1c、脂質、肝機能、貧血、尿酸、クレアチニン)、尿検査、心電図検査

※令和3年3月31日時点で5の倍数の年齢(例…40歳・45歳など)の方は、頸動脈超音波検査(要申込)を追加で実施できます。受診券(5月または10月に送付済み)と保険証をお持ちの上、市内契約医療機関でお受けください。受診券を紛失した場合は直接医療機関へお申し込みください。

**新型コロナウイルス感染症への不安で健診を迷われている方へ**

健診を受診しないことで基礎疾患の発見が遅れる場合があります。年に一度は受診しましょう。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

## 我孫子市国民健康保険 短期人間ドックの電子申請サービスを開始

今年度の申請期限 12月28日(月)まで

インターネット検索から申請

- ①インターネットで「ぴったりサービス」と検索
- ②「サービスストップ ぴったりサービス-マイナポータル」を選択
- ③トップページの地域選択で「お住まいの郵便番号」を入力または「千葉県」「我孫子市」を選択
- ④キーワード検索で「人間ドック」と入力して検索

QRコードから申請(右記QRコード参照)

※短期人間ドックについて詳しくは市ホームページをご覧ください。※今年度、すでに申請書を提出している方は申請しないでください。※特定健康診査を希望する場合、短期人間ドックは受診できません。特定健康診査は市内契約医療機関にお申し込みください。詳しくは健康づくり支援課(☎7185-1126)へお問い合わせください。

☎ 国保年金課・内線646



## 11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◎	7・14・21日(出)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
4カ月児相談	2日(月)・10日(火)	令和2年6月生まれ
1歳6カ月児健康診査	5日(木)	平成31年1月20日～2月23日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	26日(木)	平成30年1月11日～2月15日生まれ
3歳児健康診査	12日(木)	平成29年4月17日～5月9日生まれ
5歳児歯科健診	26日(木)	平成27年9月19日～10月22日生まれ
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(水)	令和2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

※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。



◎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	6日(金) 14時30分～16時
心の健康クラブ	16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
20日(金)	障害者福祉センター

◎遊具うんどう教室

時間 午前10時～11時  
☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

開催日	場所
11日(木)	布佐南公園*雨天中止
17日(火)	湖北台中央公園*雨天中止
20日(金)	天王山西公園*雨天中止

## 健康MEMO

## 新型コロナウイルス感染症と歯科治療

現在世界中で新型コロナウイルス感染症が流行し、暮らしにくい世の中になってしまいました。市民の皆さんの中には歯科医院での治療を躊躇している方もいると思います。しかし、口腔ケアが新型コロナウイルス感染症の予防や重症化の軽減への効果がある可能性が高いという報告があります。歯周病やむし歯、義歯などによりしっかり噛めないでいると低栄養状態となり、体力・免疫力が落ちてしまう場合があります。必要な歯科治療を受けないことで感染や重症化のリスクが高まる可能性があるのです。

歯科医院への受診による感染リスクはどうでしょうか。歯科ではこれまで感染の暴露を防ぐために、防護具の着用、グローブの交換、医療器材の滅菌や消毒をしっかりと行ってきました。汚染が広がらないよう十分に配慮していますし、歯科治療による新型コロナウイルスの感染リスクは他の社会活動と比較しても高くないと考えます。しかしながら皆さんが不安を感じられるのは当然のことと思いますので、不安があればかかりつけ歯科医と治療延期も含めてご相談いただければと思います。

☎ (一社)我孫子市歯科医師会 ☎7188-9601

No.427

忘れずに  
受けましょう



## 子宮頸がん検診(集団)の追加募集

下表日程に限り追加募集を受け付けています。事前申し込みなしでの受診はできません。

※定員枠に達した場合は受診することができません。

対象 令和3年3月31日時点で20歳以上の女性

日にち	場所
令和3年3月8日(月)	保健センター
3月9日(火)	



自己負担金 1500円※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。

集団検診のうち胃がん検診(胃部エックス線検査)、乳がん検診(マンモグラフィ検査・超音波検査)は定員に達したため追加募集はありません。

☎・☎ 各検診日の7日前までに電話またはちば電子申請サービス(QRコード参照)から申し込み。健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

## 風しん抗体検査・予防接種

●昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性の方

これまで公的な接種を受ける機会がなかったため、抗体の保有率が他の世代に比べて低く(約80%)なっています。そのため、風しん抗体検査および予防接種を無料で受けられます。抗体検査の結果、抗体価の低い方が予防接種の対象となります。

対象の方には4月末(転入した方には7月・10月)にクーポン券を送付しました。お手元がない方はご連絡ください。

期限 令和4年3月31日まで

実施医療機関 市内医療機関、厚生労働省ホームページ掲載の医療機関(QRコード参照)

持ち物 クーポン券、現住所が確認できるもの(運転免許証など)、予防接種を受ける場合は抗体検査結果通知(平成26年4月1日以降の検査結果で十分な量の抗体がないと判断されたもの)

●妊娠を希望する女性とその同居者などが対象  
風しん予防接種の費用助成

期限 令和3年3月31日まで

対象 市内に住居登録している方で次の全てに該当する方

- ①過去に検査で風しんと診断されたことがない方
- ②妊娠を希望する女性またはその同居者または妊婦の同居者
- ③県の抗体検査(無料)で抗体価が低いとされた方または風しん第5期の抗体検査においてHI法で16倍もしくはEIA法で6.0以上8.0未満の方

助成額 3000円(1人1回限り)

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

