

## 5月31日は世界禁煙デー

世界保健機関(WHO)が制定した禁煙を推進するための記念日です。厚生労働省では、世界禁煙デーから1週間(5月31日~6月6日)を禁煙週間と定めています。

令和2年4月1日から、健康増進法の改正により望まない受動喫煙を防止するため、屋内は原則禁煙となっています。喫煙者の方は、自らの健康寿命を延ばすため、周囲の人をたばこの煙から守るため、この機会に禁煙に取り組みましょう!

◎たばこの煙には多くの有害物質が含まれており、肺がん・喉頭がんなど多くのがんや、循環器疾患、歯周疾患などの危険因子です。

◎加熱式たばこも、健康影響が少ないかどうかは明らかになっていません。WHOは「たばこ葉を含むすべてのたばこ製品は有害であり、加熱式たばこも例外ではない。」としています。

◎たばこには麻薬などと同じく、強力な依存性があります。やめたいけどやめられないという方は、一定の条件を満たせば、健康保険などを使って禁煙治療が受けられます(QRコード参照)。

◎千葉県公式セミナーチャンネル(QRコード参照)で、オンデマンド講座「たばこと健康~正しく知って、あなたや周りの人の健康を守りましょう~」などを配信しています。

☎ 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126



▲禁煙治療医療機関



▲県公式セミナーチャンネル

## 受診券は5月下旬に送付します 長寿健診のご案内

対象 4月1日時点で①後期高齢者医療被保険者証の適用を受けている方②我孫子市の国民健康保険に加入中で今年度75歳になる方  
※受診券がない方でも医療機関に後期高齢者医療被保険者証を持参の上、必要書類に署名すると受診できます。

受診期間 6月1日(火)~令和4年1月31日(月)

☎ 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

## 6月1日は人権擁護委員の日

人権擁護委員は、市民の中から市長が推薦し、法務大臣が委嘱する民間のボランティアで、人権相談や人権尊重のための啓発活動などを行っています。

全国人権擁護委員連合会では、毎年6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、全国的な啓発活動をしています。

市では6月1日(火)に人権相談を行います。秘密は固く守られますので、虐待や差別など、人権に関する問題でお困りの方は、電話で予約状況を確認の上、気軽にご相談ください。

◎特設人権相談

日時 6月1日(火)午前10時~午後3時

場所 市役所B会議室

費用 無料

☎・☎ 社会福祉課・内線432※特設人権相談以外にも電話相談が可能です。みんなの人権110番 ☎0570-003-110(平日午前8時30分~午後5時15分)

## 松戸保健所(松戸健康福祉センター) 各種無料相談・検査 6月

相談名	申は要申込	日時	申・☎
思春期相談(電話) ※来所相談はお問い合わせください。保健師による電話相談は申込不要です。		月~金曜日 9時~17時(祝日を除く)	047-361-2138
精神保健福祉相談申		3日(木)・21日(月)14時~16時	
酒害相談申		17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)	047-361-6651
	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。



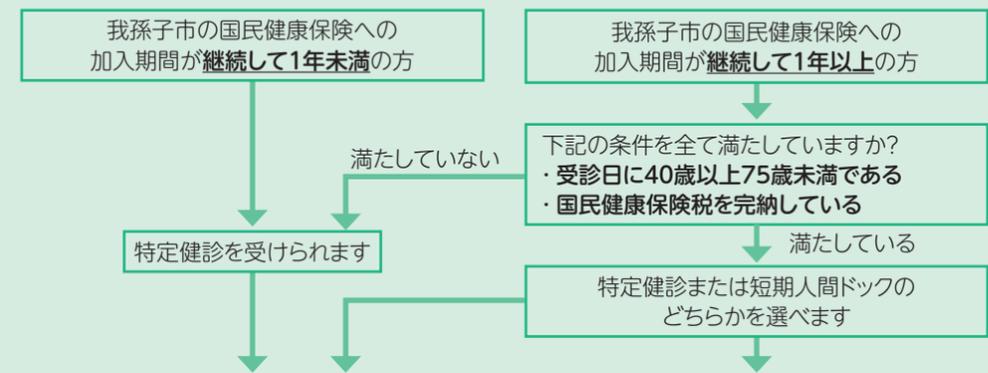
## 我孫子市の国民健康保険加入中の40歳以上の方へ 令和3年度特定健診・短期人間ドックのご案内

健診は生活習慣病をはじめ、さまざまな疾病を早期に発見し、予防するための大切な機会です。ぜひこの機会をご利用ください。また、結果により、生活習慣病のリスクが高いと判定された方には、メタボ解消プログラム(特定保健指導)を無料で実施します。

◎特定健診(個別または集団)か、短期人間ドックのいずれかを選んで受診できます

※同じ年度内に特定健診と短期人間ドックの両方を受診することはできません。

対象 国民健康保険被保険者で昭和22年4月1日~昭和57年3月31日に生まれた方



### 〈特定健診(個別)〉

受診方法 市内の契約医療機関に予約し、受診してください。※4月1日時点の加入者には5月下旬に受診券を送付します。※受診券がない方でも直接医療機関へ予約の上、受診できます。詳しくはお問い合わせください。

### 〈特定健診(集団)〉

受診方法 窓口・郵送・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、受診希望日(午前または午後)を明記。※先着順、連名不可※令和2年度に受診した昭和22年4月1日以降に生まれた方には、7月中旬に受診券を送付します。※申込日および受診日に我孫子市の国民健康保険に加入している方のみ申込可※電話・ファクスでの申込不可  
7月実施分 6月18日(金)必着。7月中旬受診券発送予定  
9・10月実施分 8月24日(火)必着。9月下旬受診券発送予定



☎・☎ 〒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

### 〈短期人間ドック〉

受診方法 6月1日(火)~12月28日(火)までに申請書を提出してください。承認された方には利用承認書を送付しますので、各自で契約医療機関に予約し、受診してください。  
申請書記布場所 国保年金課、各行政サービスセンター※市ホームページからダウンロード可  
提出方法 ①配布場所窓口へ持参②国保年金課へ郵送③電子申請(QRコード参照。6月1日(火)から使用可)  
☎・☎ 〒270-1192市役所国保年金課(住所省略可)・内線482



### 〈特定保健指導〉

生活習慣病のリスクが高いと判定された方には、メタボ解消プログラムを無料で実施します。

	特定健診(個別)	特定健診(集団)	短期人間ドック
実施期間	6月1日(火)~令和4年1月31日(月)	7月26日(月)、9月30日(木)、10月8日(金)・23日(土)	7月1日(木)~令和4年2月28日(月)
自己負担額	1100円 ※希望により同時受検可 大腸がん検診 500円 前立腺がん検診 900円 肝炎ウイルス検診 600円	集団A(40~49歳の男性、40歳以上の女性) 1000円 集団B(50歳以上の男性) 1500円 ※肝炎ウイルス検診 別途200円	胃検査なし 9330円 胃部エックス線検査1万3550円 胃内視鏡検査 1万3640円 ※肺がん検査 別途1250円 ※前立腺がん検査(男性のみ) 別途920円
検査項目	問診、身体計測、血圧測定、血液検査(血糖、脂質、肝機能、腎機能、貧血)、尿検査 追加項目…心電図(対象の方のみ) ・頸動脈超音波検査…令和4年3月31日(木)時点で5の倍数の年齢の方(希望者のみ) ・眼底検査…医師の判断で実施 ※希望により、その他検診(大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス・子宮頸がん・乳がん・結核肺がん・胃がん)を同時に受検できます。	集団A追加項目…大腸がん検診 集団B追加項目…大腸がん検診、前立腺がん検診(対象の方のみ) ・心電図、眼底検査…医師の判断で実施 ・肝炎ウイルス検診…受診歴がない方 ※頸動脈超音波検査は実施できません。	身体計測、血圧測定、血液検査(血糖、脂質、肝機能、腎機能、貧血、尿酸、感染症)、尿検査、心電図、胸部エックス線、肺活量、胃部エックス線または胃内視鏡検査、便潜血、腹部超音波検査、眼科検査 ※胃部検査は選択可能(対象の方のみ) ・前立腺がん検査(PSA)…男性のみ ・肺がん検査(喀痰細胞診)…医師の判断で実施 ※頸動脈超音波検査は実施できません。
実施場所	市内特定健診契約医療機関	7月26日(月)、10月8日(金)・23日(土)…保健センター 9月30日(木)…市民プラザ	市内短期人間ドック契約医療機関

※昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性で、風しん抗体検査を受けていない方は、特定健診・短期人間ドックと同時に検査を無料で受けることができます。クーポン券がない方は健康づくり支援課 ☎7185-1126にお問い合わせください。

※新型コロナウイルスを含む感染症の流行などにより、実施期間および検査項目が変更になる場合があります。最新情報は市ホームページをご覧ください。

☎ 国保年金課・内線482