

12月28日(火)まで
歯科口腔健康診査(歯科健診)

内容 口腔診査、口腔衛生指導
対象 次のいずれかに該当する方①昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれで千葉県後期高齢者医療被保険者の方②令和2年度に未受診の方(原則令和2年度に発行された受診票を使用。紛失した場合は再発行可) ※市の6024歯科健康診査との併用受診不可
費用 無料
持ち物 千葉県後期高齢者医療被保険者証、受診票(対象の方に5月中に送付済み)
図 健診…千葉県後期高齢者医療広域連合給付管理課 ☎043-216-5013、受診票…国保年金課・内線414

高齢者・子ども・障害がある方は特に注意
熱中症を予防しよう！

昨年度5月～9月の間に、市内では83人が熱中症(疑い含む)で救急搬送され、そのうち65歳以上の高齢者が52人と全体の約6割を占めました。また、8月の搬送者数は過去最多の53人でした。マスクをつけることで喉の渇きを感じにくくなる、体内に熱がこもりやすくなるなど、熱中症のリスクが高くなる可能性があります。



3密(密集・密接・密閉)を避ける、マスクの着用、手洗いなど十分な感染対策を行いながら、例年以上に熱中症予防を心掛けましょう。

状況に合わせてマスクを外す

○温度・湿度が高い中でのマスクは要注意 ○マスクをしながら強い負荷の作業・運動は避ける ○野外での休憩は十分な距離(2m以上)を確保してマスクを外す

※市内小・中学校の児童・生徒には、熱中症のリスクを避けるため、登下校時などには、隣の人と距離を取った上でマスクを外すように指導しています。ご理解の上、見守りにご協力ください。

こまめな水分補給

○喉が渇く前に水分補給 ○目安は食事以外に1日当たり1.2L ○汗を多くかいたら塩分も補給

暑さを避ける

○エアコンなどで温度・湿度を調整 ○感染予防のために換気扇を使ったり窓を開けるなど換気も行う ○暑い時間帯の外出は避け、日傘・帽子など涼しい服装を心掛ける

日頃の健康管理

○栄養のある食事、適度な運動、十分な睡眠 ○毎日体温測定、健康チェック ○体調が悪いときは無理せず自宅療養

暑さに備えた体づくり

○暑くなり始めの時期から適度な運動で暑さに慣れる ○水分補給をしながら無理をしない ○やや暑い環境で、ややきついと感じる強度で毎日30分程度運動する

図 健康づくり支援課 ☎7185-1126

読む得! 在宅医療と介護の連携
～身近な事例から～ 第16回

チームで支える在宅生活

訪問診療・訪問歯科診療を利用し、介護に「ゆとり」ができたケース

娘さんと2人暮らしの80代男性(要介護2)。大学病院、歯科、眼科に通院していましたが、難聴、認知症、歩行困難があり介助する娘さんが疲弊してしまったケースです。

心臓病と糖尿病もあり室内で転倒することが増えてきました。また難聴と認知症により、コミュニケーションにかなりの労力が必要になりました。タクシー・歩行での通院時に混乱するようになり、本人・娘さんともに強いストレスを感じるようになりました。そして大学病院のかかりつけ医から離れることに不安があったため、その状況が長く続き、同行している娘さんの心身の疲労がピークに達しました。

そこで地域の訪問診療の利用を提案し、訪問診療医師から大学病院と連携をとっていただき、悪化時には大学病院に入院できる体制ができました。眼科クリニックとも連携し、訪問診療医師が必要な薬を処方し、検査が必要な時に眼科を受診することになりました。さらに、訪問歯科診療も開始しました。在宅医療の利用により本人・娘さんともに負担が軽減し、再開は無理だと思っていた散歩ができるようになり、生活の中に心身のゆとりができました。



☆ポイント☆

○複数の診療を受けている方でも、訪問診療を利用できます。
○訪問診療の利用についてはかかりつけ医・ケアマネジャー・高齢者なんでも相談室などにご相談ください。

我孫子市在宅医療介護連携推進協議会 広報部会
図 高齢者支援課 ☎7185-1112

松戸保健所(松戸健康福祉センター) **各種無料相談・検査 7月**

| 相談名 | 国は要申込 | 日時 | 申・図 |
|-----------|----------|---------------------|--------------|
| 思春期相談 | 電話(申込不要) | 月～金曜日 9時～17時(祝日を除く) | 047-361-2138 |
| | 来所申 | | |
| 精神保健福祉相談申 | | 1日(休)、19日(月)14時～16時 | |
| 酒害相談申 | | 15日(休)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 | | |

※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。

図書館員が選ぶこの一冊 41

『ゴールデンスランバー』
伊坂幸太郎 / 著 新潮社

数年前、工作中に暴漢からアイドルを助け、地元仙台では有名人の青柳雅春。数年ぶりに会った友人の森田からおかしな警告を受ける。直後、就任凱旋パレード中の首相が暗殺され、犯人として追われることに！報道される嘘の証言、通信傍受と監視カメラの執拗な追跡、巨大な組織的陰謀に巻き込まれ絶体絶命の青柳は無事に逃げ切ることができるのか。

交差する時間軸と登場人物による視点の切り替えにより、スピード感ある手に汗握るストーリーを作り出していると共に、学生時代の友人などさまざまな助けを借りて、人とのつながりの大切さを感じる作品である。

消費生活センターだより

マッチングアプリに気を付けて

「マッチングアプリで知り合った異性とメッセージのやり取りをしているうちに出会い系サイトに誘導され、多額のポイントを買われ被害に遭った」という相談が寄せられています。問題なのは元々のアプリから有料の別サイトへやり取りの場が移ることです。そこでポイントを買わなければ連絡が取れない状況になったら気を付けてください。他にも「会う約束をしたら宝飾品や投資用マンションの勧誘をされた」「デートで連れていかれた場所がぼったくりバーだった」など悪質な例もあります。

これらはマッチングアプリに悪質なサイトのサクラ(偽の客)が紛れ込んでいるためです。少しでもおかしいと思ったら冷静になって相手との連絡を控えることが大事です。そして、一人で悩まずに消費生活センターなどに相談してください。

相談受付日時 図 消費生活センター ☎7185-0999
平日、第2・4土曜日 午前10時～午後5時30分
アビイクオーレ2階(イトーヨーカドー我孫子南口店)



納付のお知らせ

| 項目 | 納期限(口座振替日) |
|--------------|------------|
| 市県民税第1期 | 6月30日(水) |
| 介護保険料第1期 | |
| 国民健康保険税第1期 | |
| 下水道受益者負担金第1期 | 6月25日(金) |
| 上下水道料金 | |

※支払猶予は市ホームページをご確認ください。

我孫子市の人口

| | 6月1日現在 | 前年同月比 |
|-------|----------|--------|
| 人口 | 131,548人 | -348人 |
| うち外国人 | 1,975人 | +58人 |
| 男 | 64,474人 | -262人 |
| 女 | 67,074人 | -86人 |
| 世帯 | 60,245世帯 | +512世帯 |