

**忘れずに受けましょう 健(検)診**

場所・☎ 〒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

※自己負担金は免除される場合があります。詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。



**特定健康診査(集団)の当日受診**

日時 7月26日(月)受付午後2時15分~2時30分(入館10分前~)

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を追加)

対象 受診当日、我孫子市の国民健康保険に加入している40歳以上の方

持ち物 被保険者証

自己負担金 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)

※前日は飲酒や激しい運動は控え、当日は朝食を軽く取り、受診までできるだけ水・お茶以外の飲食物は取らないでください。

**骨粗しょう症検診**

日時 9月17日(金)・21日(火)の午前・午後(受診券は8月下旬に発送予定)

内容 腕の骨のエックス線検査

対象 令和4年3月31日時点で20歳~70歳のうち、5の倍数の年齢(下表参照)の女性

定員 500人

自己負担金 500円

申 8月5日(木)(必着)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)で検診名、住所、氏名(連名不可)、生年月日、電話番号、受診希望日(午前・午後も。第2希望まで)を明記。



生年月日	年齢
平成13年4月1日~平成14年3月31日	20歳
平成8年4月1日~平成9年3月31日	25歳
平成3年4月1日~平成4年3月31日	30歳
昭和61年4月1日~昭和62年3月31日	35歳
昭和56年4月1日~昭和57年3月31日	40歳
昭和51年4月1日~昭和52年3月31日	45歳
昭和46年4月1日~昭和47年3月31日	50歳
昭和41年4月1日~昭和42年3月31日	55歳
昭和36年4月1日~昭和37年3月31日	60歳
昭和31年4月1日~昭和32年3月31日	65歳
昭和26年4月1日~昭和27年3月31日	70歳

**まんべんなく食べよう「10の食品群」でフレイル予防 健康長寿の栄養のポイント**

フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。長期間放っておくと要介護状態になる危険性が高まります。予防には栄養・運動・社会参加の3つがポイントです。

栄養(食生活)でのフレイル予防は、1日で10の食品群(①魚②油③肉④乳製品⑤緑黄色野菜⑥海藻⑦イモ⑧卵⑨大豆製品⑩果物)をまんべんなく取ることです。健康で自立した生活を送るには、十分なタンパク質やビタミン・ミネラルを取り、運動するための筋肉を増やし、免疫力を高めることが必要です。10の食品群のうち、まずは1日7品目取ることを目指しましょう。

☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

**肝炎ウイルス検診を受けましょう 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・啓発活動を行っています。

◎肝炎ウイルス検診(個別)

期間 令和4年1月31日(月)まで

場所 契約医療機関

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

自己負担金 600円

※我孫子市の国民健康保険に加入している方は、特定健康診査(集団)の追加項目としても受けられます。詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126



**松戸保健所(松戸健康福祉センター) 各種無料相談・検査 8月**

相談名	☎は要申込	日時	申・☎
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	お問い合わせください	
精神保健福祉相談申		5日(木)、16日(月)14時~16時	047-361-2138
酒害相談申		19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。

広告

**広告掲載枠**

会社やお店のPRにご活用ください

規格 縦11.5cm×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠まで)

申・☎ 秘書広報課広報室 ☎7185-1269

**広告掲載枠**

会社やお店のPRにご活用ください

規格 縦11.5cm×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠まで)

申・☎ 秘書広報課広報室 ☎7185-1269

**広告掲載枠**

会社やお店のPRにご活用ください

規格 縦11.5cm×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠まで)

申・☎ 秘書広報課広報室 ☎7185-1269