

市の国民健康保険加入の方へ 特定健診(集団) 申し込みは8月26日(金)まで

頸動脈超音波検査を希望する方(令和5年3月31日時点で5の倍数の年齢の方が対象)や定期的に通院している方は、医療機関での個別健診がお勧めです。

日時・場所 10月22日(出午後)保健センター、11月30日(出午後)市民プラザ
対象 申込日、受診日に市の国民健康保険に加入している①集団A…40歳～49歳の男性、40歳以上の女性②集団B…50歳以上の男性

定員 各先着50人

費用 ①1,000円②1,500円※肝炎ウイルス検診は別途200円

※被保険者証兼高齢受給者証をお持ちの方・世帯全員が市民税非課税の方などは、自己負担金が免除になります。詳しくは受診日の10日前までにお問い合わせください。

申・問 8月26日(金)(必着)までに、ちば電子申請サービス・窓口・郵送で特定健診希望、住所、氏名(連名不可)、生年月日、電話番号、希望日の順を明示。〒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

甲状腺検査費用 一部助成

助成期間 令和5年3月31日(金)まで

助成額 5,000円※検査予約前に申請が必要です。

※契約医療機関には検査費用12,000円(税込み)から助成額を除いた7,000円をお支払いください。

対象 平成4年4月2日～23年4月1日生まれで、福島第一原子力発電所事故当日と検査日に市に住民登録がある方

申・問 令和5年2月28日(火)(必着)までに、申請書(市ホームページ<QRコード参照>からダウンロード可)を郵送・持参。〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課 ☎7185-1126



がん検診を受診しましょう

がんは昭和56年から死亡原因で最も多く、年間の死者数は30万人以上です。日本人が一生のうちのがんと診断される確率は、男性65.0%、女性50.2%で、がんで死亡する確率は、男性26.7%、女性17.9%と非常に高いです。

がんは早期発見ができれば十分に治ります。市では各種がん検診を行っていますので、早期発見・治療のために受診しましょう。

詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

問 健康づくり支援課 ☎7185-1126



10月26日(水)まで 熱中症警戒アラート 実施中

環境省と気象庁では、暑さの気付きと熱中症予防を呼び掛ける情報発信として、熱中症警戒アラートを実施しています。気温、湿度、放射熱を取り入れた暑さ指数(WBGT)が33℃を超えると予想された場合、前日の午後5時と当日の朝5時に発表されます。

環境省ホームページ(QRコード参照)からメール配信サービス・公式LINEに登録すると、情報を受け取ることができます。

市では、アラートの発表地域に千葉県が該当し、さらに市の气象台記念公園のアメダス観測所におけるWBGTが33℃以上となる予報が発表された場合、防災行政無線で注意喚起します。

問 手賀沼課 ☎7185-1484



▲メール配信サービス



▲LINE

松戸保健所(松戸健康福祉センター) 各種無料相談・検査 9月

相談名	用は要申込	日時	申・問
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(木)14時～16時	047-361-6651
酒害相談申		15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		

※我孫子連絡所の業務は当面の間休止しています。
※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。

初心者大歓迎!誰でも簡単に始められる ポールウォーキング教室

まずは室内コースに参加し、自信がいたら外コースで歩きましょう!

	室内コース(基礎編)	外コース(応用編)
日時	9月9日(金)13時30分～15時30分	9月16日(金)13時30分～15時30分 ※雨天時30日(金)
場所	アビスタホール	アビスタ前広場(手賀沼公園側入り口)集合
内容	ポールの持ち方などの基礎、ストレッチ、実践、栄養や歯の話、口の体操	ウォーキング約3km(アビスタ～三樹荘跡～嘉納治五郎別荘跡～杉村楚人冠記念館～志賀直哉邸跡～手賀沼公園)

講師 長岡智津子さん(日本ポールウォーキング協会マスターコーチ)、歯科衛生士(健康づくり支援課)

対象 市内在住で65歳以上の方

定員 15人 **費用** 無料

持ち物 動きやすい服装・靴、飲み物、タオル、筆記用具、ポール(貸し出し可)

申・問 高齢者支援課 ☎7185-1112



ロコモを予防して元気な未来へ!

新型コロナウイルス感染症の影響で、約4割の方が運動量の減少を感じています。骨・関節・筋肉などは、使わないと機能が衰え、要介護や寝たきりになる可能性が高くなります。そのような状態をロコモティブシンドローム(通称ロコモ)といいます。さらに、筋力が落ちると太りやすくなったり、骨粗しょう症などのリスクも高くなります。衰えを感じる前から、エレベーターではなく階段を使うなど、運動習慣をつけましょう。

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トレーニングを紹介しています。DVDの貸し出し・無料配布(数量限定、先着順)もあります。また、生涯学習出前講座の「健康いきいき体操」では、講話やロコモ度テストなどを行っています。

問 健康づくり支援課 ☎7185-1126



健康長寿の栄養ポイント フレイル予防は朝食から

フレイルとは病気ではなく、筋力や心身の活力が低下した、健康と要介護の間の虚弱な状態です。フレイル予防には、体の全てを作る栄養素であるタンパク質を、肉類、魚類、卵、大豆製品、乳製品などから取ることが大切です。

タンパク質は蓄えられないため、朝・昼・夕食でバランスよく取る必要があります。朝食は特に重要で、前日の夕食からタンパク質が補給されていないため、意識してタンパク質を取りましょう。フレイル予防に必要なタンパク質の目安は、1食で25～30gです(活動量・年齢・性別などで異なります)。また、炭水化物が不足すると、エネルギー不足を補うために筋肉が分解されてしまいます。炭水化物とタンパク質をバランスよく取り、筋肉を維持しましょう。
※栄養制限がある方はご注意ください。高齢者の食事・栄養など、気軽にご相談ください。

問 高齢者支援課 ☎7185-1112

高齢者・子ども・障害のある方は特に注意 熱中症を予防しましょう!

マスク着用中は体温調整がしにくくなります。こまめに水分を取るなど、感染対策と熱中症予防を両立させましょう。

◎状況に合わせてマスクを外す ・屋外では周囲の人と十分な距離(2m以上)を確保した上でマスクを外す ・マスクをしながら強い負荷のかかる作業や運動をしない

◎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 ・エアコンなどで室内の温度や湿度を調整(換気扇を使う、窓を開けるなど感染対策も行う) ・暑い時間帯の外出を避ける ・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

問 健康づくり支援課 ☎7185-1126

