

60歳未満で退職した方など

国民年金への変更手続きはお済みですか

20歳以上60歳未満の方は、公的年金(国民年金・厚生年金)への加入が義務付けられています。60歳未満で退職した方・その方に扶養されている配偶者は、国民年金への変更の届け出が必要です。国保年金課・各行政サービスセンターで手続きをしてください。

令和5年度の国民年金保険料 月額16,520円

※納付が困難な場合、保険料が免除になる制度があります。

※手続きが遅れると、万が一の際に障害年金などを受け取れない・失業時の特別審査(退職した方の所得を除外して審査)が受けられない場合があります。

☎ 国保年金課(市役所本庁舎1階)・内線911

健康メモ No.454

予防接種ストレス関連反応(ISRR)

ワクチン接種には、ウイルス・細菌感染やそれに伴う病気の発生・重症化を防ぐ効果が期待されます。しかし、期待された効果とは異なる有害な副反応が起こる場合もあります。副反応には、ワクチン成分が引き起こす発熱、痛みなどがあります。その他、接種という行為そのものによって、接種前・中・直後の動悸、息切れ、目の前の暗転、接種数日後の脱力や言語障害を引き起こす場合があることが明らかになってきました。これは主に心因反応によって起こります。

原因は、注射への恐怖心や友人・SNSからの否定的な情報などによるもので、特に10歳代の女性や痩せ

型で不安が強い方に起こりやすく、子宮頸がん(HPV)ワクチン接種などで多く見られます。

接種時は、信頼できる人と一緒にいる、座る・横になる、個別によく説明を受けて接種してもらうなどの工夫をしましょう。ワクチンの副反応についてもよく理解し、対処法を確認した上で接種してください。

ワクチンでしか防げない病気はたくさんあります。特に新型コロナウイルスは、感染しても免疫が得にくく、再度感染する方もいます。

天王台こども・おとしよりクリニック 前田弘子

☎ 健康づくり支援課☎04-7185-1126

我孫子つくし野病院 閉院

5月31日(水)に閉院予定です。閉院に伴い、予防接種(带状疱疹、高齢者肺炎球菌)、がん検診などの市の事業は4月30日で終了しました。

☎ 健康づくり支援課☎04-7185-1126



市の国民健康保険に加入中の方へ

生活習慣改善に取り組みましょう

糖尿病治療中で、HbA1cや血圧などが改善せずお悩みの方に、保健指導として「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」(約6カ月間)を実施しています。

☎ 腕時計型活動量計や塩分測定器などで体の状態を把握し、保健師などの医療専門職と一緒に自分のペースで生活習慣改善に取り組みます。※活動量計と測定器は無料で貸し出します。

☎ 市の国民健康保険に加入中で、参加を勧める通知書を①市から受け取った方(6月中旬に送付) ②7月までに主治医から受け取った方

※申込方法など、詳しくは通知書をご覧ください。

☎ 先着30人

☎ 国保年金課・内線646



▲腕時計型活動量計

▲塩分測定器

5月 健康教室

問い合わせ先をご確認ください。

◎心の健康に関する教室

場所 保健センター3階

☎ 障害者支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	2日(火) 14時30分~16時
心の健康クラブ	15日(月) 14時~16時

◎遊ぶうんどう教室

時間 10時~11時※雨天中止

☎ 高齢者支援課☎04-7185-1112

日にち	場所
10日(水)	布佐南公園
16日(火)	湖北台中央公園
19日(金)	天王台西公園

健康づくりをもっと楽しく! 嬉しく!

あびこ健康ポイント

健(検)診や講座などに参加してポイントを貯めると、ち~バリユ~カードが発行でき、さまざまな特典を受けられます。詳しくは、ち~バリユ~ネットホームページをご覧ください。

※カードの有効期間は1年

☎ 市内在住で、市に住民登録がある20歳以上の方



▶ち~バリユ~ネット



Step.1 ち~バリユ~カード申請用台紙を取得

配布場所 健康づくり支援課、各行政サービスセンター、各近隣センター
※ち~バリユ~ネットホームページからダウンロード可

◎電子カードを希望する方

☎ 右記二次元コードから登録

※500ポイント以上貯まると自動で申請され、後日電子カードが発行されます。

▶ち~バリユ~カード Web申請・交付



Step.2 ポイントを貯める

目標を立てて健(検)診や健康に関する講座などに参加し、500ポイント以上貯めましょう。

ポイントの貯め方

◎健康チャレンジメニュー 例…朝食を毎日取る(目標設定で50ポイント、1カ月以上継続で50ポイント)

◎イベントメニュー 例…がん検診を受ける(100ポイント)

◎ボーナスメニュー 例…禁煙する(1カ月以上継続で100ポイント)



Step.3 ち~バリユ~カードを申請

☎ 申請用台紙を健康づくり支援課に郵送・持参またはちば電子申請サービス

▶ちば電子申請サービス



Step.4 協賛店で特典を受ける

県内約1,000店舗で、割引・来店ポイント付与・景品提供などの特典を受けられます。

▶協賛店一覧



☎・☎ 〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課(保健センター)☎04-7185-1126