

特定健診を受診しましょう

受診の結果、改善が必要な方は特定保健指導を受けましょう。

- 問診、身体計測、血圧測定、血液検査(HbA1c・脂質など)、尿検査など
- 令和5年度中に40歳～74歳の方
- 加入中の各医療保険組合

●市の国民健康保険に加入中の方
 令和6年1月31日(水)まで※1月は混雑するため、早めに予約してください。

●上記項目、心電図※頸動脈超音波検査(本年度に5の倍数の年齢の方のみ実施医療機関で可能)など追加可

- 費用 1,100円
- 受診券(クリーム色)、被保険者証※受診券を紛失した・4月2日以降に保険に加入したなど、受診券がない方も受診可
- 所・申 市内契約医療機関
- 問 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126



有効期限が12月31日の方

千葉県指定難病受給者証 更新手続き

引き続き医療費の受給を希望する場合は、有効期限までに更新手続きが必要です。5月に送付した「令和5年度特定医療費(指定難病)受給者証更新手続きのお知らせ」を確認し、早めに申請してください。

問 松戸保健所(松戸健康福祉センター) ☎047-361-2138

ランともプラス RUN伴+あびこ2023

認知症の方や家族、支援者、地域の方がリレーしながらバトンをつなぐ、全国的な認知症啓発イベントです。

当日は、オレンジ色のバトンを持って市内を歩き、参加者の気持をつなぎます。詳しくは市ホームページをご覧ください。

- 日 11月3日(水)10時30分～15時
- 所 我孫子東高校～けやきプラザ
- 問 湖北・湖北台地区高齢者なんでも相談室(あびこね実行委員会事務局) ☎04-7187-6777



▲市HP

うんどう遊具で楽しく健康づくり

遊具うんどう教室講習会

- 日 11月21日(水)10時～11時
- 所 湖北台中央公園うんどう遊園※雨天時は湖北台市民センター
- 師 体力づくり指導協会
- 対 市内在住で65歳以上の方
- 費 無料(申込不要)
- 持 動きやすい服装・靴(雨天時は室内履き)、帽子、タオル、飲み物
- 問 高齢者支援課 ☎04-7185-1112



ボランティアも募集中!

精神障害者の家族向け

研修会「私たちは家族に元気でいてほしい」

- 日 11月30日(木)14時～16時
- 所 我孫子南近隣センター※オンライン参加可
- 師 丁野雪子さん(訪問看護ステーションすぴか)ほか
- 定 先着50人
- 費 無料
- 申・問 11月17日(金)までに、えるあいサポート ☎047-710-2055

母子健康手帳を確認しましょう

子どもの予防接種の受け忘れはありませんか

対象の方は無料で接種できます。予診票が手元にない場合は、受診前にお問い合わせください。

- 麻しん風しん混合(MR)2期
 対 平成29年4月2日～30年4月1日生まれの方(年長児相当)
 ※無料接種は令和6年3月31日(日)まで(4月1日(月)以降は有料)
- ジフテリア破傷風混合(DT)2期
 対 11歳・12歳の方※小学6年生時に個別通知済み
 ※対象以外の方は有料
- 問 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126



健康メモ No.460

高齢者の虫歯「根面う蝕」

虫歯(う蝕)の特徴は、若年～青年の方と高齢者で異なります。若年～青年の方の虫歯は、奥歯の溝や歯の間から進行するケースが多いことが特徴ですが、高齢者の虫歯は歯の根から進行するケースが多いことが特徴です。

年齢が上がり、歯周病や強いブラッシングなどの影響で歯肉が下がると、隠れていた歯の根が露出し、歯が伸びたように見える場合があります。歯の根は、酸に強いエナメル

質に覆われていないため溶けやすく、虫歯が進行しやすくなります。虫歯が進むと、木が切り倒されるように歯が折れたり、神経までの距離が近い場合、短時間で大きな損傷となることがあります。特に生活習慣が変わらなくても、急に虫歯が進行する場合もあるため注意が必要です。

問 我孫子市歯科医師会 ☎04-7184-2310

11月 市民相談・県民相談

弁護士法律相談	来所電話	7日(火)・9日(水)・16日(水)・21日(火)・28日(火)9時30分～15時30分 市民相談室(本庁舎2階) 秘書広報課 ☎04-7185-1714
行政相談		22日(水)10時～12時(☎20日(月)まで) 市民相談室(本庁舎2階) 秘書広報課 ☎04-7185-1714
相続・遺言行政書士相談	来所電話	15日(水)13時～16時(☎月～金曜日10時～15時) 市民相談室(本庁舎2階) 我孫子地区行政書士相談事務局・山崎 ☎070-6482-5135
司法書士法律相談	来所	14日(火)10時～15時(☎2日(水)～13日(月)13時～16時) 千葉司法書士会柏支部 ☎080-5901-3236
年金・労働・成年後見相談		8日(水)13時～17時(☎2日(水)～7日(火)12時) 市民相談室(本庁舎2階) 千葉社会保険労務士会東葛支部 ☎04-7136-2560 (9時～12時、13時～15時)
税務相談		17日(金)10時～15時(先着6組。☎13日(月)～) 市民相談室(本庁舎1階) 収税課 ☎04-7185-1349
不動産相談		10日(金)10時～15時(先着8組。☎8日(水)まで) 市民相談室(本庁舎2階) 建築住宅課・内線601

住宅相談		10日(金)9時～12時(先着3組。☎7日(火)まで) 会議室(東別館1階) 建築住宅課・内線601
消費生活相談		月～金曜日、第2・4土曜日(祝日を除く)10時～17時30分 消費生活センター(アビクオーレ2階) ☎04-7185-0999
人権相談	電話	月～金曜日8時30分～17時15分 みんなの人権110番 ☎0570-003-110
生活相談		月～金曜日(祝日を除く)8時30分～17時 社会福祉課(西別館2階)・内線394
健康相談		月～金曜日(祝日を除く)8時30分～17時 保健センター 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126
心の相談		15日(水)13時30分～(☎14日(火)まで) 相談室(西別館2階) 障害者支援課・内線475
子ども総合相談		月～金曜日(祝日を除く)8時30分～17時 子ども相談課(西別館1階) ☎04-7185-1821
ひとり親相談		月～金曜日(祝日を除く)8時30分～17時 子ども支援課(西別館2階)・内線849
DV相談(男性可)		月～金曜日(祝日を除く)8時30分～17時 社会福祉課内配偶者暴力相談支援センター(西別館2階) ☎04-7185-1113

市民相談	結婚相談		4日(土)・12日(日)・18日(土)・26日(日)10時～19時…(けやきプラザ11階(17時～19時…☎開設日3日前まで) 7日(火)・15日(水)・21日(火)・29日(水)10時～16時…我孫子市社会福祉協議会 結婚相談所あびこい♡ハート ☎04-7184-8100
	地域職業相談		月～金曜日(祝日を除く)9時30分～17時 地域職業相談室(サンビーンズビル6階) ☎04-7165-2786
県民相談	介護と介護にかかわるこころの相談		火～日曜日10時～16時 ふれあいプラザ(けやきプラザ1階) ☎04-7165-2886
	住まいの相談	来所	水・木曜日10時～12時(要申込)、金曜日10時～16時(随時) ふれあいプラザ(けやきプラザ6階) ☎04-7165-2886
市民相談	福祉用具相談		火～日曜日10時～16時 ふれあいプラザ(けやきプラザ1階) ☎04-7165-2886
	児童相談	来所	月～金曜日(祝日を除く)9時～17時 柏児童相談所 ☎04-7131-7175
市民相談	児童相談	電話	月～金曜日(祝日を除く)9時～17時 柏児童相談所 ☎04-7134-4152
	交通事故相談	来所電話	月～金曜日(祝日を除く)9時～12時、13時～16時30分 交通事故相談所 ☎047-368-8000
		来所	13日(月)10時～15時(相談所の巡回相談。先着4人。☎9日(木)まで) 市民相談室(本庁舎2階) 交通政策課 ☎04-7185-1369

●休日(日曜日・祝日・年末年始)・夜間に急病になったら: 消防署(☎04-7184-0119)に電話してください。休日・夜間救急病院、小児救急病院を案内します。案内された病院に行く場合は、症状を病院に電話してから受診してください。※JAとりで総合医療センターにおける23時～翌8時30分の小児救急は原則重症患者のみです。※緊急の場合は迷わず☎119へ電話してください。※休日・夜間などの診察料は割高になります。