

9月10日～16日は「自殺予防週間」 ～みんながゲートキーパーのまち「我孫子」を目指して～

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

「食欲が減った」「ミスが増えた」「飲酒量が増えた」「元気がない」「眠れていない」「職場を無断欠勤する」「無関心になった」など、こころの不調のサインを発している方はいませんか。「いつもと違う」ことに気づいたら、まずは勇気をもって「どうしたの？」などと声をかけてみてください。「周囲が手を差し伸べ、話を聞くこと」で、自殺を考えた本人がそれを乗り越えられることにもつながっています。

みんながゲートキーパーとして、大切な人の命を守りましょう。

相談窓口一覧

◎心の相談…障害福祉支援課・内線421 ◎生活相談…社会福祉課・内線394 ◎健康相談…健康づくり支援課☎7185-1126 ◎消費生活相談…消費生活センター☎7185-0999

千葉県医療費公費負担・助成制度 新しい受給者証を発行

対象 新型コロナウイルス感染症の影響により、小児慢性特定疾病・指定難病・肝炎などの受給者証の有効期間が1年間延長になった方

※小児慢性特定疾病医療受給者証は、自己負担上限額管理ノートとともに9月末までに発行します。

※指定難病・肝炎・特定疾患の医療受給者証は、自己負担限度額管理手帳とともに12月末までに発行します。

☎ 松戸健康福祉センター(松戸保健所) ☎047-361-2138

楽しく健康づくり 遊具うんどう教室講習会 ボランティアも募集中!

◎布佐南公園うんどう遊園 日時 9月9日(水)午前10時～11時

◎天王台西公園うんどう遊園 日時 9月18日(金)午前9時30分～10時30分

対象 市内在住で65歳以上の方 **費用** 無料

持ち物 飲み物、タオル、帽子、動きやすい服装・運動靴、マスク※体温測定必須

☎ 高齢者支援課☎7185-1112



誰でも簡単に始められる ポールウォーキング教室

病気にならない歩き方を身に付けましょう! 健康維持に欠かせない歯の話もあります。

日時 9月25日(金)午後1時～3時 **場所** 水の館3階研修室

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** 先着15人

費用 無料※ポール貸し出しあり

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装・靴、筆記用具

☎・☎ 高齢者支援課☎7185-1112

健康MEMO

現代人が糖尿病に 気づくのはどんな時?

糖尿病は、字に書いてあるように尿に糖がでる病気です。「甘い匂いがする」「尿が泡立つ」などで病院に検査に来られる方がいますが、実際は尿に糖が混ざっても本人は気づきません。おそらく昔の人は、なめて甘いことに気づいたのでしょう。昔のくみ取り式のトイレでは発酵して甘酸っぱい匂いがするとの話がありますが、今はほとんど水洗式なので分からないはず。では、現代人はどんな症状で糖尿病に気づくのでしょうか。

代表的なものは**多飲、多尿、体重減少**といわれています。高血糖で血中浸透圧が高まり、多尿となる(健常人は1日1500～2000ml)。尿が多くなると口渇感が現れ、水を多く飲むようになり、さらに多尿となる。しかし、体重減少については理解しがたい方も多いでしょう。2型糖尿病は過食・運動不足などにより肥満となって発症すると理解している方が多いと思います。糖尿病が進行するとインスリンが分泌しなくなり、糖をエネルギーに変換できず、その代わりに、筋肉や脂肪を分解してエネルギーを作るようになるため、体重減少につながります。ぜひ、そうなる前に健診を受けましょう。

名戸ヶ谷あびこ病院 太枝徹

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

No.425

忘れずに
受けましょう

検診

申し込みは9月10日(木)(必着)まで
後期集団検診

平成31年度後期に集団検診を受診した方の受診券は9月30日(水)に発送予定です。ただし、受診希望日がある場合は申し込みが必要です。希望日を明記の上、期限内にお申し込みください。

前期の受診券をお持ちの方で前期に受診ができなかった場合、後期での受診に変更可能ですのでご連絡ください。

場所 保健センター

検診名	対象年齢・生年月日	日時	自己負担金
胃がん検診 (胃部エックス線検査)	40歳以上の方 (昭和56年3月31日以前)	11月6日(金)・9日(月)・19日(木)・20日(金)、12月4日(金)・5日(土)・7日(月)・23日(木)※各日午前のみ	1200円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性 (平成13年3月31日以前)	11月4日(水)・16日(月)、12月2日(水)・11日(金)・19日(土)、令和3年1月19日(木)※各日午前・午後	1500円
乳がん検診 (超音波検査)	30～39歳の女性 (昭和56年4月1日～平成3年3月31日)	11月13日(金)・17日(火)・18日(水)、12月15日(火)、令和3年1月30日(土)※各日午前・午後	1100円
乳がん検診 (マンモグラフィ検査<2方向>)	40～49歳の女性 (昭和46年4月1日～昭和56年3月31日)	11月17日(火)・18日(水)、12月15日(火)、令和3年1月30日(土)※各日午前・午後	2000円
乳がん検診 (マンモグラフィ検査<1方向>)	50歳以上の女性 (昭和46年3月31日以前)	11月13日(金)・30日(月)、12月12日(土)、令和3年1月13日(木)※各日午前・午後	1000円

※自己負担金が無料になる方は下記参照。

☎・☎ 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)で住所、氏名、生年月日、電話番号、受診希望日、希望検診名を明示。〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課☎7185-1126(連名、電話・ファクスでの申込不可)



骨粗しょう症検診 当日受診を実施

定員に余裕があるため、事前申し込みをしていない方の当日受診を実施します。ただし、各日定員に達した場合は受診することができませんのでご了承ください。

日時 9月14日(月)・15日(火)受付午後2時40分～2時55分(入館2時30分～)
※マスク着用、自宅での体温測定必須。※感染症の拡大状況により検診を中止する場合があります。※発熱や咳などの症状がある方は来所をご遠慮ください。

場所 保健センター **内容** 腕の骨のエックス線検査

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

生年月日	年齢	生年月日	年齢
平成12年4月1日～13年3月31日	20歳	昭和45年4月1日～46年3月31日	50歳
平成7年4月1日～8年3月31日	25歳	昭和40年4月1日～41年3月31日	55歳
平成2年4月1日～3年3月31日	30歳	昭和35年4月1日～36年3月31日	60歳
昭和60年4月1日～61年3月31日	35歳	昭和30年4月1日～31年3月31日	65歳
昭和55年4月1日～56年3月31日	40歳	昭和25年4月1日～26年3月31日	70歳
昭和50年4月1日～51年3月31日	45歳		

定員 各日200人

自己負担金 500円※無料となる方は下記参照

☎ 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

自己負担金が無料となる方

会計時に証明できるものを提示してください。

◎高齢受給者証または後期高齢者医療被保険者証の適用を受けている方…「高齢受給者証」(我孫子市国民健康保険の方は「被保険者証兼高齢受給者証」)または「後期高齢者医療被保険者証」

◎生活保護世帯などの方…「休日・夜間等医療受給者証」など

◎世帯全員が市民税非課税などの方…「我孫子市各種健(検)診自己負担金減免・免除認定証」(黄色)※お持ちでない方は受診日の10日前までにご連絡ください。