

高齢者インフルエンザ予防接種の費用助成

インフルエンザ予防接種は、重症化防止に効果があることが認められています。接種後、効果が出るまでに2週間程度かかるのでなるべく早いうちに予防接種を受けましょう。接種に当たっては効果とリスクを考慮してお受けください。

対象 接種日現在、市内に住民登録をしている方で①または②に該当し、高齢者インフルエンザ予防接種予診票の提出・保存に同意する方

①昭和30年12月31日までに生まれた満65歳以上の方※昭和30年10月1日～12月31日までに生まれた方は、誕生日を迎えてからの接種となります。

②60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の障害により日常生活が極度に制限される方またはヒト免疫不全ウイルスによる重度の免疫の機能障害を有する方で、接種を希望する方

※意思確認ができない方への接種は全額自己負担です。

接種場所 市内・県内(市外)・県外契約医療機関

※県外契約医療機関はJAとりで総合医療センター、宗仁会病院です。

※県内契約医療機関(市外)や契約医療機関以外での接種を希望する方は必ず接種前にご連絡ください。

接種期間・回数 10月1日(木)～令和3年2月1日(月)、1人1回まで

※県内契約医療機関は12月31日(木)まで

自己負担額 1500円※生活保護受給世帯などの方は無料

接種方法 医療機関へ連絡の上、接種を受けてください。

持ち物 保険証、生活保護世帯などの方は休日・夜間等医療受給証または本人確認証

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

9月は「健康増進普及月間」 特定健康診査を受けましょう！

【1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～】

健康づくりには、日ごろの規則正しい生活習慣と定期的な健診の受診が大切です！

◎特定健康診査

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)や、糖尿病・高血圧など自覚症状の少ない生活習慣病を予防・発見するための健診です。健診の結果、必要のある方には生活習慣改善の支援(特定保健指導)を実施します。受診を希望する方は、加入している医療保険組合へお問い合わせください。

健診内容 問診、診察、身体計測、尿検査、血液検査(中性脂肪、HDL・LDLコレステロール、肝機能、血糖など)、血圧測定※各医療保険組合で項目が追加される場合があります。

対象 40歳～74歳の方

我孫子市の国民健康保険加入中の方へ

受診を希望する方は5月に送付した受診券(クリーム色)と保険証を持参し、市内契約医療機関で受診してください。受診券を紛失した方または4月2日以降に我孫子市の国民健康保険に加入した方は、直接医療機関へお申し込みください。

※令和3年3月31日時点で5の倍数の年齢(例…40歳・45歳など)の方は頸動脈超音波検査を追加できます。

※新型コロナウイルス感染症の影響などにより、実施期間が変更になる場合があります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

松戸健康福祉センター(松戸保健所) 各種無料相談・検査10月

相談名	☎は要申込	日時	☎・☎
思春期相談(申込不要) ※来所相談は休止し、保健師による電話相談を実施		月～金曜日 9時～17時(祝日を除く)	047-361-2138
精神保健福祉相談	☎	1日(木)、19日(月) 14時～16時	
酒害相談	☎	15日(木)14時～16時30分	
DV相談	☎	月～金曜日 9時～17時(祝日を除く)	047-361-6651
	来所	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。

読む得！在宅医療と介護の連携

～身近な事例から～ 第14回

残暑の季節！日常生活でも起こる熱中症！ ～体調管理が大切です～



専門職の訪問などで熱中症を予防できたケース

難病疾患がある一人暮らしの60代男性は、起き上がりや歩行に時間がかかり、台所に行って食事や水分補給の準備をすることが難しいため、ヘルパーの支援を受けています。また、体の機能維持のため、自宅で理学療法士によるリハビリも行っています。

気温が上がる時期には、水分補給が足りず脱水傾向となり、体を支えることが難しく、座った時に体が傾いたり、足の運びが悪くなったり、一人で生活することが難しくなるだけでなく、入院することもありました。

そこで毎朝、手の届く所にペットボトルを3種類置き、1日の水分量を記録することにしました。さらにヘルパーや理学療法士が訪問時に水分摂取を促すことで、1日1リットル以上の水分を摂取することが習慣となり、体調管理ができるようになりました。

☆ポイント☆

- ☑ 水分補給は時間を決めて計画的に取りましょう。
- ☑ 高齢者の水分補給は①起床時②朝食時③午前10時(おやつの時)④昼食時⑤午後3時(おやつの時)⑥夕食時⑦入浴後⑧寝る前を目安とし、取れる時間に小まめに取りましょう。
- ☑ 食事や薬を飲む時の水分を含めて1日1.5リットル以上を目指しましょう。
- ☑ コーヒー・紅茶・緑茶はカフェインを多く含むため、ほうじ茶・玄米茶・麦茶がおすすめです。脱水症状があるときは、経口補水液や塩分・糖分を含むスポーツドリンク、レモン水が有効です。

我孫子市在宅医療介護連携推進協議会 広報部会

☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

血液は人工的には造れません 献血にご協力をお願いします



日時 10月1日(木)午前10時～11時45分、午後1時～4時

場所 市役所本庁舎1階ロビー

対象 男性45kg以上・女性40kg以上で16歳～69歳の方(65歳以上の方は60歳～64歳までに献血経験がある方)

持ち物 献血カード、本人確認書類(運転免許証・健康保険証など)

☎ 社会福祉課・内線377

忘れずに 受けましょう 検診 胃がん検診(胃内視鏡検査)の追加募集

集団検診の胃がん検診(胃部エックス線(バリウム)検査)とどちらか一方しか受診できませんので、ご注意ください。

対象 令和3年3月31日時点で50歳以上の偶数年齢の方

検診間隔 2年に1回※今年度胃内視鏡検査を受診した場合、来年度胃がん検診は受診できません。

実施期間 令和3年1月31日(日)まで

自己負担金 4500円※自己負担金が減免される方は3000円

申込・実施方法 11月30日(月)必着で、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)に住所、

氏名(連名不可)、生年月日、電話番号、「胃内視鏡検査」希望を明記。随時、申込者へ受診券を発送するので、受診券に記載のある契約医療機関に予約して受診してください。

※集団検診の胃がん検診(胃部エックス線(バリウム)検査)の受診券をお持ちの方で胃内視鏡検査に変更を希望する場合は、お手持ちの受診券を同封の上、封書でお申し込みください。

※電話・ファクスでの申し込みは不可。

※市の各種健(検)診について詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎・☎ 〒270-1132 湖北台1の12の16 健康づくり支援課 ☎7185-1126

