

**我孫子市の国民健康保険加入の方へ 年に一度の健康チェック  
お得で簡単！集団健診のお知らせ**

コロナ禍でも健診は必要です。  
**対象** 申込日・受診日に市の国民健康保険に加入している40歳以上の方※頸動脈超音波検査（令和4年3月31日時点で5の倍数の年齢の方が対象）を希望する方または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。

日にち	場所	申込締め切り日
7月26日(月)	保健センター	6月18日(金)必着
9月30日(木)	市民プラザ	
10月8日(金)	保健センター	8月24日(火)必着
10月23日(土)		

**内容** 特定健診と大腸がん検診 **定員** 各日先着100人  
**費用** 1000円※前立腺がん検診は500円、肝炎ウイルス検診は200円追加  
**申・問** 窓口・郵送・ちば電子申請サービス(QRコード参照)で「特定健診希望」、住所、氏名(連名不可)、生年月日、電話番号、受診希望日(午前・午後※第2希望まで)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



**口腔がん検診 延期**

毎年7月に実施している口腔がん検診は、高齢者への新型コロナワクチンの接種を優先するため、9~10月ごろに延期します。日程などが決まり次第、広報あびこでお知らせします。  
**問** 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

**一人で悩まず参加してみませんか  
認知症の方の家族のつらい「あびこ」**

**日時** 6月9日(水)午後1時30分~2時30分  
**場所** けやきプラザ7階研修室  
**内容** 介護方法や日頃の悩みなどの情報交換  
**対象** 認知症の方を介護している家族・介護経験者  
**定員** 10人 **費用** 無料  
**申・問** 6月8日(火)までに高齢者支援課 ☎7185-1112

**男性40歳以上、女性20歳以上に無料で交付  
健康手帳を活用しましょう！**

健康手帳に健(検)診の結果や医療・血圧・体重などを記録することで、経年の健康状態の変化を把握し、健康管理に役立てることができます。健康手帳を活用し、年に1回忘れずに健(検)診を受けるようにしましょう。年度内に同一種類の健(検)診を2回以上受けると2回目以降は全額負担となりますので、健康手帳を持参し、受診の記録をしましょう。  
**交付場所** 健康づくり支援課(保健センター)、市民課、高齢者支援課、各行政サービスセンター、各高齢者なんでも相談室  
**健康手帳の内容** 健康診査・がん検診などの記録、健康教育・相談などの記録、血圧・体重測定などの記録、予防接種の記録、健康づくりのポイントなど  
**問** 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

**6月 各種健診と健康教室**

◎乳幼児の各種健診・相談・教室 ☎は予約制です。  
 問 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

項目	日程	対象・内容など
しあわせママパパ学級☎	5・12・19日(土)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
育児相談(乳幼児の育児)	28日(月)	保健センター
4カ月児相談	15・22日(火)	令和3年1月生まれ
1歳6カ月児健康診査	24日(木)	令和元年11月18日~12月13日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	29日(火)	平成30年10月生まれ
3歳児健康診査	3・17日(木)	平成29年10月13日~11月26日生まれ
5歳児歯科健診	29日(火)	平成28年6月4日~7月5日生まれ
離乳食教室(4~6カ月児向け)☎	25日(金)	乳児の保護者、先着30人
後期離乳食教室(8~9カ月児向け)☎	15日(火)	令和2年9月生まれ、先着20人
食事・栄養相談☎	随時	全年齢対象・電話相談可

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  
**問** 障害福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	4日(金) 14時30分~16時
心の健康クラブ	21日(月) 14時~16時

◎遊具うんどう教室  
**時間** 午前9時30分~10時30分  
 ※布佐南公園のみ10時~11時  
**問** 高齢者支援課 ☎7185-1112

開催日	場所
9日(火)	布佐南公園*雨天中止
15日(火)	湖北台中央公園*雨天中止
18日(金)	天王台西公園*雨天中止

**健康MEMO** **新型コロナ感染予防・重症化予防に重要な口腔ケア**

歯周病の人が新型コロナウイルスに感染すると、重症化や死亡のリスクが高くなるという研究が注目されています。カタールやカナダの研究者が論文で「歯周病と新型コロナ感染の重症度との関連性」を発表しました。

歯周病を持つ新型コロナ患者は検査数258のうち33人が重症化したのに対し、歯周病でない患者は検査数310のうち重症化は7人とどまりました。歯周病を持つ患者は歯周病でない人に比べて死亡は8.81倍、人工呼吸器の使用は4.57倍、集中治療室への入院は3.54倍、合併症の発症は3.67倍リスクが増すとされています。「歯周病にならないことにつながる。歯磨きなども大事だが、自分で歯垢や歯石はとれない。コロナ期間だけでも政府が歯科検診の補助をするなど奨励すべきだ」という考え方もでてきています。

食後のブラッシングや、歯科医院での歯垢・歯石除去など口腔内のケア全般が重要な役割を担っているのです。

**問** (一社)我孫子市歯科医師会 ☎7165-5006

広告

**広告掲載枠**  
 会社やお店のPRにご活用ください

**規格** 縦11.5cm×横8cm  
**掲載料** 1枠2万円(最大3枠まで)  
**申・問** 秘書広報課広報室 ☎7185-1269

**広告掲載枠**  
 会社やお店のPRにご活用ください

**規格** 縦11.5cm×横8cm  
**掲載料** 1枠2万円(最大3枠まで)  
**申・問** 秘書広報課広報室 ☎7185-1269

**広告掲載枠**  
 会社やお店のPRにご活用ください

**規格** 縦11.5cm×横8cm  
**掲載料** 1枠2万円(最大3枠まで)  
**申・問** 秘書広報課広報室 ☎7185-1269

●休日・夜間に病気になったら：○消防署(☎7184-0119)に電話をしてください。休日・夜間救急病院、小児救急病院をご案内します。案内された病院に行く場合は、症状やけがの状態を病院に直接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時から翌朝8時30分までの小児救急は基本的に重症患者に限定されます。※緊急の場合は迷わず「☎119」へ電話をしてください。※休日や深夜などの診察料は、割高になります。休日は日曜日、祝日、年末年始