

予防接種

予防接種の受け忘れはありますか？

母子健康手帳の『予防接種の記録』のページをご確認ください。予診票がお手元がない方は、医療機関受診前にお問い合わせください。

●就学前に予防接種の確認を！

就学前に、麻しん風しん混合(MR)2期の接種を忘れずに受けましょう。平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれの方(年長児クラス相当)は、平成27年3月31日まで無料で接種することができます。また、BCG、百日せきジフテリア破傷風混合(DPT)、ポリオ、日本脳炎の接種が完了していない場合は、早めに接種を受けましょう。百日せきジフテリア破傷風混合(DPT)ワクチンは流通が減る見込みのため、ご注意ください。

●中学校入学前にジフテリア破傷風混合(DT)2期を受けましょう！

DT2期は、乳幼児期に接種した百日せきジフテリア破傷風混合(DPT)の追加接種を行うことで、ジフテリア破傷風の免疫を確保するものです。11歳～13歳未満の方は無料で接種することができます(小学6年生時に個別通知を送付しています)。

☎ 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

がん検診

集団検診(乳がん、後期)申し込みは11月28日(金)(必着)締め切り

日時・内容・費用 下表参照
場所 保健センター

電子申請書用QRコード▶



Table with 4 columns: 対象年齢・生年月日, 検査方法, 日時, 費用. It details two screening options for breast cancer: one for ages 30-39 with ultrasound (800 yen) and one for ages 40+ with mammography (700 yen).

費用 高齢受給者証または後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方、世帯全員が市・県民税非課税の方、生活保護世帯等の方は無料 ※世帯全員が市・県民税非課税の方で、「我孫子市各種健(検)診無料券」をお持ちでない方は、検診日の10日前までにご連絡ください。

注意 ①疾患などで治療・経過観察中の方はご遠慮ください。②超音波検査は定員に達した場合、締切前に申込を終了する場合があります。③申し込み時の検診日時希望はできません。申込者には受診券を発送しますので、ご覧になり、日時変更の希望がある場合は健康づくり支援課へご連絡ください。④平成25年度に集団検診(乳がん)を受診した方は5月下旬に受診券を発送済みです。

☎・☎ 住所、氏名、生年月日、電話番号、検診名(乳がん)を明記し、保健センター窓口、ハガキ、封書、または電子申請(電話・ファクスでの申し込みは不可、乳がん超音波検査は保健センター窓口、ハガキ、封書の申込みのみ) ※1人1通(ご家族で同日受診を希望する場合は連名可) 〒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

介護保険 ポランティア制度 この制度は、ボランティア活動を通じて積極的な社会貢献に役立てるとともに、自らの介護予防を推進することが目的です。事前に登録した65歳以上の市民の方、市内の指定された受入施設等などでボランティア活動に参加し、その実績に応じて付与されるポイント0円の交付金を受け取る事ができます。
対象 次の条件を全て満たしている方①市内在住で65歳以上の方(我孫子市介護保険第1号被保険者)②要介護(要支援)認定を受けていない方③介護保険料に未納、滞納のない方

10月から小児インフルエンザ予防接種費用の一部助成を開始しました
対象 接種日に生後6か月



▲囲碁のボランティア活動中

☎・☎ オレンジ色のパンフレット付属のハガキを提出。※各地区社協、行政サービスセンターなどで配布。ボランティア市民活動相談窓口でとり・あ ☎7185-15233

●小学6年生の方
接種期間・回数 10月1日～平成27年1月15日、2回まで
助成額 1回1000円(生活保護受給世帯の方等は3600円上限)
接種方法 市内委託医療機関に予約の上接種してください。他医療機関で接種を希望される方は健康づくり支援課へご連絡ください。
持ち物 予診票(9月に配布済みです。お手元がない方はお問い合わせください。)、保険証など(住所・氏名・生年月日の確認できるもの)、費用
☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

11月 各種健診と健康教室

Table listing various health checkups and classes for November. Includes items like 'Mama Papa Class', '4-month infant consultation', '1-year-old health checkup', etc., with dates and target audiences.

Table listing health classes for November. Includes 'Alcohol Class', 'Heart Health Club', 'Diet Club', and 'Toy Library Class' with dates and locations.

健康メモ 361 歯の治療を始めるにあたって留意すべきこと

歯の治療を始めるにあたって、皆さんに理解していただきたいことがあります。それは徹底した歯周病対策が歯の治療には不可欠であるということです。歯が痛い、歯ぐきが痛い、入れ歯が合わない、被せた所の調子が悪い、詰め物が取れた...など。皆さんが抱える多くの問題点は元をたどれば全て、好ましくない口腔内環境に起因しているのです。歯や歯ぐきが痛いのも、歯を抜いて入れ歯になったのも、歯の神経を取ったのも、むし歯を削ったのも、お口の中の細菌の仕業であることがほとんどです。歯垢や歯石が残ったまま、皆さんを困らせている問題点の治療に入っても、またすぐに同じ問題が次から次へと起こってくるのです。お口の中の環境整備は、歯科衛生士が行う歯石取りと歯磨きの指導、そして何よりも毎日の歯磨きからはじまります。つまり、お口の中の健康は、自身の歯周病に対する関心と、日々歯周病に立ち向かう姿勢が鍵を握っているのです。また、同時に歯周病対策を行っていくうえで起こりうるリスクもあります。歯周病の治療、歯石取り、徹底したブラッシング後に歯肉が引き締まって落ち着いてくると、歯ぐきが下がって、歯が伸びて長くなったように見えたり、しみる症状(知覚過敏)が出てくることもあります。
☎ (一社)我孫子市歯科医師会 ☎7165-5006

●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。※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、祝日、年末年始