

星空たんけん観望会

月とおとめ座と春の大曲線

日 5月27日(出)19時~20時30分
内 星空の見方を学ぶ講座と観望会※雨天・曇天時はプラネタリウム鑑賞
定 先着50人※小学生以下は保護者同伴
費 100円(中学生以下無料) 懐中電灯(赤色灯推奨)
所・申・問 5月17日(水)~26日(金)に水の館 ☎04-7184-0555

クリーン手賀沼推進協議会

遊覧船で手賀沼について学ぼう!

手賀沼の歴史と現状、手賀沼で見られる生き物をガイドします。

日 6月3日(出)10時30分~11時30分※雨天・強風中止
所 手賀沼公園内「ポートセンター小池」集合
定 先着52人※小学生以下は保護者同伴 費 無料
申・問 5月17日(水)~6月2日(金)に手賀沼課 ☎04-7185-1484



地元あびこの食と農を再発見

あびこんで過ごす体験交流企画

日 6月11日(日)9時~13時※雨天中止
所 あびこんに集合後、農地へ移動(徒歩5分)
内 ジャガイモの収穫(持ち帰り可)、サツマイモの植え付け、自然体験(草木の解説など)、野菜クイズ
定 先着10人 費 2,000円(小学生以下1,000円)※昼食代込み
申・問 5月16日(火)10時~6月3日(出)17時にあびこ農産物直売所あびこん ☎04-7168-0821

HPVワクチン接種予診票 送付延期

広報あびこ4月1日号でお知らせした、接種が完了していない方への予診票の発送を5月中旬から7月中旬に延期します。

Table with 2 columns: 対象(女性のみ) and 接種期間. Details include birth dates and vaccination periods.

※小学6年生には送付済みです。
※予診票発送前に接種を希望する方はご連絡ください。
問 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

5月31日は「世界禁煙デー」
5月31日~6月6日は「禁煙週間」

世界禁煙デーは、世界保健機関(WHO)が制定した禁煙推進のための日です。厚生労働省では、世界禁煙デーから1週間を禁煙週間と定めています。

望まない受動喫煙を防止するため、屋内は原則禁煙です。喫煙者は、健康寿命を延ばすため、また周囲の人をたばこの煙から守るため、禁煙に取り組みましょう。

◎たばこの害 たばこの煙に含まれる多くの有害物質は、肺・喉頭がん、循環器・歯周疾患などの原因となります。加熱式たばこの健康への影響は明らかになっていませんが、WHOは「たばこ葉を含む全てのたばこ製品は有害であり、加熱式たばこも例外ではない」としています。

たばこには麻薬などと同じく強力な依存性があります。やめられない方は、健康保険などを使って医療機関で禁煙治療が受けられます(要件あり)。

◎県公式セミナーチャンネル オンデマンド講座「たばこと健康~正しく知って、あなたや周りの人の健康を守りましょう~」を公式YouTubeチャンネルで配信中です。

問 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126



市の国民健康保険に加入中の40歳~74歳の方へ

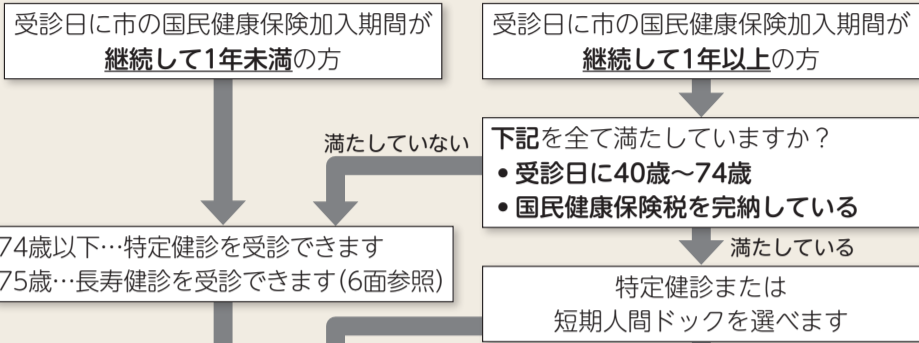
特定健診・短期人間ドック

健診は、生活習慣病をはじめ、さまざまな疾病を早期に発見し、予防するための大切な機会です。積極的に受診してください。市内契約医療機関は、市ホームページなどでご覧いただくか、各問い合せ先にお問い合わせください。

◎特定健診(個別・集団)または短期人間ドックのどちらかを選べます

※同年度内に、特定健診と短期人間ドックの両方の受診はできません。

☎ 市の国民健康保険に加入中で、令和5年度中に40歳~75歳になる方



Three columns detailing specific health checkups: 特定健診(個別), 特定健診(集団), and 短期人間ドック. Includes application procedures, dates, and QR codes for electronic applications.

メタボ解消サポート(特定保健指導) 生活習慣病のリスクが高いと判定された方は、専門家のサポートを受けながら、食生活や運動習慣などを改善しましょう。

Table comparing health checkups: 特定健診(個別), 特定健診(集団), and 短期人間ドック. Columns include 期間, 場所, 検査項目, and 自己負担額.

※昭和37年4月2日~54年4月1日に生まれた男性で風しん抗体検査を受けていない方は、無料で特定健診・短期人間ドックと同時受診できます。クーポン券が手元ない方は、健康づくり支援課へお問い合わせください。

問 特定健診・健康づくり支援課 ☎04-7185-1126、短期人間ドック・国保年金課・内線482

●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。