

市の国民健康保険に加入中の方へ

## 糖尿病の重症化を予防しましょう

糖尿病を治療中でHbA1cや血圧などの検査結果が改善せずお悩みの方に、株式会社ベネフィット・ワンの協力の下「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を実施します。約6カ月間、保健師などの医療専門職と共に、自身のペースで運動や食事などの生活習慣改善に取り組みませんか？

☑ 市の国民健康保険に加入中で、次のいずれかに該当する方…①7月までに市から参加勧奨通知を受け取った ②7月までに主治医から参加を勧められ、通知書を受け取った ※①②に該当しない方も参加できる場合があります。ご希望の方はお問い合わせください。

定 先着20人※申込方法は通知書をご覧ください。 費 無料

問 国保年金課・内線646

5月   健康教室		5月   健康教室	
◎心の健康に関する教室(申込不要)		◎遊具うんどう教室(申込不要)	
教室名	日時	日にち	場所
アルコール教室	2日(金) 14時30分～16時	14日(火)	布佐南公園
心の健康クラブ	19日(月) 14時～16時	16日(金)	天王台西公園
		20日(火)	湖北台中央公園
所 保健センター		時間 10時～11時※雨天中止	
問 障害者支援課・内線475		問 高齢者支援課・内線413	

## 湖北小学校教育振興基金への寄付 ありがとうございます

令和6年7月に湖北小学校体育館が火災の被害を受けたことに対し、多くの方から寄付を頂いています。3月31日時点の寄付申込額は約1,500万円です。



▲30万円以上の寄付を頂いた団体に感謝状を贈呈(中央学院高等学校様)

### 寄付をありがとうございます (1月1日～3月31日)

- ◎個人 新井啓之様、今井滋様、海老原勲様、黒川真喜子様、的山ケイ子様、匿名4件
- ◎団体 我孫子JCOB会有志一同様、我孫子市青少年相談員連絡協議会有志様、我孫子消防友の会様、ABIKOそーらんアスカ組様、我孫子第二小学校6年生様、我孫子東洋蘭友の会様、上村建設工業株式会社様、湖北小体育館支援の会様、湖北台新春歌謡ショー様、祝50歳！新木と湖北の同窓会様、第58回懐メロの集い様、中央学院高等学校様、天王台卓球クラブ様

### 湖北小学校教育振興基金への寄付

申 ちば電子申請サービス(市ホームページ参照)または申込書(市ホームページからダウンロード可)を郵送・ファクス



▲市HP

〈共通〉

申問 〒270-1166我孫子1684教育委員会総務課 ☎04-7185-1110 FAX 04-7182-5867

60歳未満で退職した方など

## 国民年金への変更手続きはお済みですか

20歳以上60歳未満の方は、公的年金(国民年金・厚生年金)への加入が義務付けられています。60歳未満で退職した方やその方に扶養されていた配偶者は、国民年金への変更手続きが必要です。国保年金課・各行政サービスセンターで手続きをしてください。

令和7年度の国民年金保険料 月額1万7,510円

※納付が困難な場合、保険料が免除になる制度や退職した方の所得を除外して審査する特例制度があります。

※手続きが遅れると、万が一の際に障害年金などを受け取れない・免除申請ができない場合があります。

問 国保年金課(市役所本庁舎1階)・内線911

## 健康メモ No.476

### 隣の人のいびき、止まっていますか？

「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」をご存じですか？眠っている間に呼吸が止まる病気ですが、本人は寝ているため、なかなか気付けません。症状は、いびき、無呼吸以外に日中の眠気、怠さ、頭痛などがあります。

睡眠は、疲労回復やストレス緩和など生きる上で必要な行為ですが、睡眠時に呼吸が止まると低酸素状態が続き、身体にストレスを与え続けます。放置すると、日中のパフォーマンスの低下だけでなく、高血圧、不整脈、脂質異常症、糖尿病、肥満症、

脳血管障害、うつ病など、さまざまな病気の発症リスクを高めます。

調査ではSAS患者の50%が高血圧を合併し、糖尿病の発症リスクは2倍、脳血管疾患の発症リスクは3倍になるなど非常に重大な報告ばかりです。家族などで心配な方がいる場合は、医療機関を受診し、自宅でできる簡易検査を行ってみてはいかがでしょうか。

湖北台診療所 小林 宏彰  
問 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

広告

## 広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

※紙面でのみ掲載しています(ホームページでは非表示)。

規格 縦11.5cm ×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠)

申問 秘書広報課広報室 ☎04-7185-1269

## 広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

※紙面でのみ掲載しています(ホームページでは非表示)。

規格 縦11.5cm ×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠)

申問 秘書広報課広報室 ☎04-7185-1269

## 広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

※紙面でのみ掲載しています(ホームページでは非表示)。

規格 縦11.5cm ×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠)

申問 秘書広報課広報室 ☎04-7185-1269