

Vitality我孫子ウォーク

歩いて延ばそう健康寿命

ウォーキングなどの運動に取り組んで目標ポイントを達成すると、さまざまな特典が獲得できます。

※市内在住の18歳以上で、次の全てに同意できる方…①住友生命から本事業に関するメールが届く ②アンケート(無記名)への協力

※すでにVitality健康プログラムに加入済みの方は参加不可

※先着200人 費用 無料



利用の流れ

Step1 申し込みとアプリのインストール(9月29日(月)9時～10月5日(日))

市ホームページから申込サイトにアクセスしてください。

※Vitalityアプリのほか、歩数計測アプリのダウンロードが必要な場合があります。

市HP▶



Step2 ポイントを取得し特典をゲット(10月6日(月)～11月30日(日))

1週間ごとの運動目標に向けてウォーキングなどを行います。→目標を達成するとルーレットを回せます。→必ず特典(ドリンクチケットなど)が獲得できます。



Step3 事業に関するアンケートに回答

メールで送付されるアンケートに回答してください。

Vitalityアプリ登録サポート会・インボディー測定会

インボディー測定会へのみの参加も可能です。

※9月29日(月)10時～15時 場所 我孫子南近隣センター

費用 無料(申込不要)

あびこ健康ポイントをためてち～バリュ～カードをもらおう

健康に関する目標に取り組んだり、健診・検診を受けてポイントをためると、お得なサービスを受けられます。

※市内在住で、市に住民登録がある20歳以上 費用 無料

Step1 申請用台紙を取得

紙版…健康づくり支援課、各行政サービスセンター、各近隣センターで配布

電子版…Web申請・交付ページから申し込み

Step2 ポイントをためる

健診・検診を受けたり、ウォーキングなどをしてポイントをためましょう。※上記「Vitality我孫子ウォーク」は、あびこ健康ポイントの対象です。

Step3 ち～バリュ～カードをゲット

500ポイント以上ためるとカードがもらえます。

Step4 協賛店で特典をゲット

県内約1,300の協賛店で、割引・景品などの特典が受けられます。カードの有効期間は交付日から1年です。



▲市HP



▲Web申請・交付ページ



▲協賛店

〈共通〉 場所 Vitality我孫子ウォーク…住友生命Vitalityサービスセンター ☎0120-307864(月)～(金)9時～18時、(土)9時～17時※(祝)を除く、あびこ健康ポイント…健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

10月 各種無料相談・検査

千葉県松戸保健所(健康福祉センター)

相談・検査内容		日時	申し込み・問い合わせ
思春期相談	電話	(月)～(金)9時～17時※(祝)を除く	☎047-361-2138
	来所申		
精神保健福祉相談	※	9日(木)・20日(月)14時～16時	☎047-361-2139 ※申し込みは検査日の属する週の(月)9時～(祝)の場合(翌平日)
酒害相談	※	16日(木)14時～16時30分	
HIV、梅毒、クラミジア、淋菌、B型・C型肝炎検査	※	9日(木)受付13時30分～14時	☎047-361-6651
DV相談	電話	(月)～(金)9時～17時※(祝)を除く	
	来所申	原則(金)9時～17時	

◎我孫子連絡所(保健センター3階)※一部の申請書類の配布・預かりのみ

※(月)～(金)9時～11時30分、12時15分～15時30分※(祝)を除く

※千葉県松戸保健所(健康福祉センター) ☎047-361-2121

新型コロナウイルス・インフルエンザ予防接種

	①高齢者 新型コロナウイルス	②高齢者 インフルエンザ	③小児 インフルエンザ
接種期間	10月1日(火)～令和8年3月31日(火)	10月1日(火)～令和8年1月31日(土)	
自己負担額	5,500円	1,600円	医療機関により異なる(助成額1回1,500円)
助成回数	1人1回		不活化ワクチン…1人2回、経鼻弱毒生ワクチン…1人1回
対象	接種日時時点で市に住民登録があり、次のいずれかに該当する方…○65歳以上 ○60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の障害により日常生活が極度に制限されるまたはヒト免疫不全ウイルスによる重度の免疫機能障害を有する		接種日時時点で市に住民登録がある生後6カ月～小学6年生
市HP			

※生活保護受給世帯の方などは、①②自己負担免除③助成額1回上限4,000円

接種方法 医療機関へ連絡の上、接種してください。※契約医療機関(市ホームページ参照)以外で接種する方は、接種前に健康づくり支援課へ要連絡

※マイナ保険証(資格確認書)、予診票(③のみ)。市ホームページからダウンロード可、生活保護受給証明書(生活保護受給世帯の方などのみ)

※健康づくり支援課 ☎04-7185-1634

日曜日に乳がん検査を受けられます

ジャパン・マンモグラフィー・サンデー

日本乳がんピンクリボン運動の取り組みの一つです。マンモグラフィー検査は女性技師、超音波検査は乳腺外科専門医が行います。

公式HP▶



日時	内容	定員(先着)	費用
10月19日(日)9時～12時、13時～17時	①マンモグラフィー検査(2方向)	28人	5,500円
	②超音波検査	18人	3,850円

※①②同時検査の場合は8,470円で受診可

※①は市の乳がん検診として、市が設定する自己負担額で受診可

※申込 場所 我孫子聖仁会病院 ☎04-7181-2265(月)～(土)14時～17時※(祝)を除く

各種がん集団検診 申し込み受け付け中

※結核肺がん、胃がん、子宮頸がん、乳がん集団検診の受診券をお持ちの方

※LINE申請または電話



▲LINE申請(検診)

受診券(ID・パスワード入り)の発行を希望する方

胃・子宮頸・乳がん集団検診の受診券の発行を希望する方は、申し込みが必要です。※結核肺がん検診の申し込みは終了しました。

※11月28日(金)(必着)までに、LINE申請または窓口・はがきで検診名、住所、氏名(連名不可)、生年月日、電話番号を明示

※共通 申込 場所 〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課(保健センター) ☎04-7185-1126



▲LINE申請(受診券)

令和8年3月31日(火)時点で20歳～70歳のうち、5の倍数の年齢の女性が対象

骨粗しょう症検診 当日受診

定員に若干の余裕があるため、当日受診を実施します。検診と併せてロコモ度チェックを行いますので、動きやすい服装でお越しください。

※9月22日(月)14時～14時30分※14時までは来場不可

※先着30人程度(申込不要) 費用 500円

◎下記に該当する場合は無料

※令和8年3月31日(火)時点で次のいずれかに該当する方…①70歳以上 ②後期高齢者医療被保険者証の適用を受けている ③生活保護世帯など ④世帯全員が住民税非課税

※①本人確認書類 ②後期高齢者医療被保険者証 ③生活保護受給証明書 ④自己負担減額免除認定書

※申込 場所 健康づくり支援課(保健センター) ☎04-7185-1126

●休日(日)(祝)・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。※休日・夜間などの診察料は割高になります。