

脳ドックを受けましょう

認知症や脳血管疾患は、他の疾患より介護度が高くなります。脳ドックを受けて、脳の状態を把握しましょう。対象生年月日一覧や契約医療機関は市ホームページをご覧ください。

日 令和8年3月31日(火)まで

内 MRI、MRAの同時検査

対 受診日に市に住民登録があり、令和8年3月31日(火)時点で40歳以上で、5の倍数の年齢の方(年齢の上限なし)

※自覚症状がある方、脳血管疾患で治療中・経過観察中の方は対象外 ※ペースメーカーや人工関節など、体内に金属が入っている方は主治医や契約医療機関に確認してください。

費 市の助成額(1万円)を差し引いた額※医療機関により異なります。

受診方法 契約医療機関に電話予約し、受診日に本人確認書類(マイナンバーカードなど)を持参

問 健康づくり支援課☎04-7185-1126



▲市HP

対話&デザインワークショップ

認知症世界の歩き方

日 11月24日(休)14時～16時

所 湖北地区公民館

内 認知症の方の世界の見え方・感じ方を、動画やカードを使ったワークを通して学ぶ

定 先着30人(要申込)

費 無料

持 筆記用具

申 11月23日(祝)までに申込フォームまたはEメールに「認知症世界の歩き方@湖北地区公民館」、お住まいの市区町村、氏名、年齢、電話番号を明記。イシュープラスデザイン✉info@issueplusdesign.jp

問 宮田☎080-8264-0281



▲認知症の方の環境を考えるワークショップの題材



▲申込フォーム

障害者週間講演会

障害者のサポートの上手な仕方、され方

日 12月7日(日)11時～12時

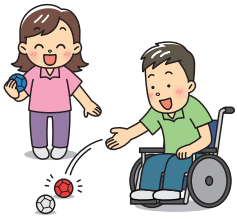
所 アビスタ

講 吉田充さん(わごころ理事長)

定 先着35人(要申込)

費 無料

申問 12月3日(火)までに障害者支援課・内線350



健康メモ No.482

知覚過敏

知覚過敏とは、冷たい飲食物、歯ブラシの毛先、冷たい風などが歯に当たったときに感じる一過性の「しみる」ような痛みのことです。

歯はエナメル質・象牙質・歯髄の三層構造になっていて、内部構造の象牙質は、象牙細管と呼ばれる歯髄神経に伝わる管でできています。

知覚過敏の主な原因は、歯の表面の保護層であるエナメル質が削れたり、歯肉が退縮したりすることで内部の象牙質が露出し、そこに刺激が伝わることで痛みが生じます。

エナメル質が削れる原因は、虫歯や歯ぎしり、食いしばり、酸性飲食物の過剰摂取などが挙げられます。

歯肉退縮の原因は、歯周病の進行や強い力でのブラッシングなどが挙げられます。

症状が続く場合は、歯科医院で原因を特定し、象牙質を保護する薬剤の塗布や歯ぎしり対策などの治療、正しいブラッシングなどセルフケアの見直しを検討しましょう。

問 我孫子市歯科医師会☎04-7188-3151

特定健診を受けましょう

11月9日(日)～15日(土)は「全国糖尿病週間」

世界糖尿病デーである11月14日を含む1週間は「全国糖尿病週間」です。糖尿病は生活習慣病の一つで、脳卒中や心臓病など命に関わる合併症を引き起こすこともあります。糖尿病を正しく理解し生活習慣を見直すとともに、毎年特定健診を受けましょう。

◎特定健診(市の国民健康保険に加入中の方)

5月22日に発送した受診券を確認し、契約医療機関に予約の上、受診してください。

対 令和7年度中に40歳～74歳になる方 費 1,100円

持 受診券(クリーム色)、受診票、マイナ保険証(資格確認書)、令和6年度の健診・人間ドック結果表(お持ちの方)、健康手帳(お持ちの方)

※受診券がない・紛失した方は契約医療機関に予約の上、窓口で誓約書を記入

所申 契約医療機関

問 健康づくり支援課☎04-7185-1126



▲市HP

11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	日時	場所
アルコール教室	7日(金) 14時30分～16時	12日(水)10時～11時	布佐南公園※雨天時、布佐南近隣センター
心の健康クラブ	17日(月) 14時～16時	21日(金)10時～11時	天王台西公園※雨天中止
		25日(火)10時～11時	湖北台中央公園※雨天中止
所 保健センター			
問 障害者支援課・内線475		問 高齢者支援課・内線382	

11月 市民相談・県民相談

市民相談	弁護士法律相談	来所電話	6日(休)・13日(休)・18日(火)・20日(木)・25日(火)10時30分～15時 市民相談室(本庁舎2階) 秘書広報課☎04-7185-1714
	行政相談		26日(水)10時～12時 市民相談室(本庁舎2階) 日21日(金)まで 秘書広報課☎04-7185-1714
	相続・遺言行政書士相談	来所電話	19日(水)13時～16時 市民相談室(本庁舎2階) 日(月)～金13時～16時 我孫子地区行政書士相談・永木☎080-1020-5732
	司法書士法律相談	来所	11日(火)10時～15時 市民相談室(本庁舎2階) 日4日(火)～10日(月)13時～16時 千葉司法書士会柏支部☎080-5901-3236
	年金・労働・成年後見相談		12日(水)13時～17時 市民相談室(本庁舎2階) 日4日(火)～11日(火) 千葉社会保険労務士会東葛支部☎04-7136-2560(9時～12時、13時～15時)
	税務相談		21日(金)10時～15時 収税課内相談室(本庁舎1階) 先着6組 日17日(月)～ 収税課☎04-7185-1349
	不動産相談		14日(金)10時～12時 市民相談室(本庁舎2階) 先着4組 日12日(火)まで 建築住宅課・内線601

市民相談	住宅相談	14日(金)10時～12時 会議室(東別館1階) 先着2組 日7日(金)まで 建築住宅課・内線601
	消費生活相談	(月)～(金)10時～17時30分※(祝)を除く 消費生活センター(アビクオーレ2階) ☎04-7185-0999
	人権相談	来所 5日(水)10時～15時 相談室(西別館2階相談室B) 社会福祉課・内線432
		電話 (月)～(金)8時30分～17時15分 みんなの人権110番☎0570-003-110
	生活相談	(月)～(金)8時30分～17時※(祝)を除く 社会福祉課(西別館2階)・内線394
	健康相談	(月)～(金)8時30分～17時※(祝)を除く 保健センター 健康づくり支援課☎04-7185-1126
	心の相談	19日(水)13時30分～ 相談室(西別館2階) 日18日(火)まで 障害者支援課・内線475
	子ども総合相談	(月)～(金)8時30分～17時※(祝)を除く 子ども相談課(西別館1階)☎04-7185-1821
	ひとり親相談	(月)～(金)8時30分～17時※(祝)を除く 子ども支援課(西別館2階)・内線849
	DV相談(男性可)	(月)～(金)8時30分～17時※(祝)を除く 社会福祉課内配偶者暴力相談支援センター(西別館2階)☎04-7185-1113

市民相談	結婚相談	1日(土)・9日(日)・15日(土)・23日(祝)10時～15時…(けやきプラザ11階) 4日(火)・12日(水)・18日(火)・26日(水)10時～16時…我孫子市社会福祉協議会 あびこいハート☎04-7184-8100 ※結婚相談は令和8年3月で終了します。
	地域職業相談	(月)～(金)10時～17時30分※(祝)を除く 地域職業相談室(アビクオーレ2階) ☎04-7165-2786
	介護と介護にかかわるこころの相談	(火)～(日)10時～16時 ふれあいプラザ(けやきプラザ1階)☎04-7165-2886※ホームページから申込可
県民相談	住まいの相談	来所 金10時～16時 ふれあいプラザ(けやきプラザ6階)☎04-7165-2886
	福祉用具相談	来所 火～(日)10時～16時 ふれあいプラザ(けやきプラザ1階)☎04-7165-2886
	児童相談	来所 日(月)～(金)9時～17時※(祝)を除く 柏児童相談所☎04-7131-7175
		電話 (月)～(金)9時～17時※(祝)を除く 柏児童相談所☎04-7134-4152
	交通事故相談	来所 日(月)～(金)9時～12時、13時～16時30分※(祝)を除く 交通事故相談所☎047-368-8000
		来所 10日(月)10時～15時 市民相談室(本庁舎2階)※相談所の巡回相談 先着4人 日6日(休)まで 交通政策課☎04-7185-1369

●休日(日祝休)・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。