

### 各種がん検診 実施中

胃・子宮頸・乳・大腸・前立腺がん検診を実施しています。日本人の2人に1人が生涯にがんを患っています。健康管理のため、年に1回は受診しましょう。各種がん検診は、集団(保健センターなどで受診)と個別(医療機関に直接予約して受診)がありますが、同じ検診は受診できません(年度内に1回のみ)。集団と個別の両方を予約した方は、必ず一方をキャンセルしてください。

☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

### 男性40歳以上、女性20歳以上の方に無料交付

### 健康手帳を活用しましょう

健(検)診結果や医療・血圧・体重などを記録することで健康状態の変化を把握でき、健康管理に役立ちます。年に1回健(検)診を受けて記録しましょう。年度内に同じ健(検)診を受けると、2回目以降は全額自己負担となりますのでご注意ください。

**交付場所** 健康づくり支援課(保健センター)、市民課、高齢者支援課、各行政サービスセンター、各高齢者なんでも相談室  
**健康手帳の内容** 健康診査・がん検診・健康教育・健康相談・血圧・体重・予防接種の記録、健康づくりのポイントなど  
☎ 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歳以上の方へ

### 健診費用助成 申請は令和6年4月1日(月)まで

今年度、市の助成を受けずに自費で人間ドックなどの健康診断を受診した方は、健診結果(特定健診と同等の検査項目を全て含む)を提出すると健診費用の助成を受けられます。詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲市HP

① 次の全てに該当する方…①受診日～申請日に継続して市の国民健康保険に加入している ②受診日に40歳～74歳 ③今年度、市の特定健診・短期人間ドックなどを受診しない ④健診費用を自己負担した

**助成額** 上限5,000円

☎・☎ 令和6年4月1日(月)(必着)までに、申請書、受診票、健診結果の写し、健診費用の支払いを証する書類の写しを郵送・持参。〒270-1192市役所国保年金課(本庁舎1階、住所省略可)・内線482※各行政サービスセンターでは申請不可

### 7月 各種無料相談・検査 松戸保健所(松戸健康福祉センター)

相談名	日時	申し込み・問い合わせ
思春期相談 電話 来所☎	月～金曜日9時～17時(祝日を除く)	047-361-2138
精神保健福祉相談☎	6日(木)14時～16時	
酒害相談☎	20日(木)14時～16時30分	047-361-6651
DV相談 電話 来所☎	月～金曜日9時～17時(祝日を除く) 原則金曜日9時～17時	

※我孫子連絡所の業務とエイズ検査の再開日は未定です。

**図書館員が選ぶこの一冊 No.64**

『旅のつばくろ』 新潮社  
沢木 耕太郎／著

JR東日本発行の『トランヴェール』(車内誌)連載のエッセイ集。朝日と夕日にまつわる旅の思い出を書いた『朝日と夕日』、龍飛崎への思いを巡らす『がんばれ、宇都宮線!』から始まる6編、北陸新幹線で金沢に向かった冬の旅『兼六園までⅠ、Ⅱ』など、情景豊かな41編。

短い文章の中には旅のことだけでなく、著者の多彩な人生が織り込まれている。代表作『深夜特急』で世界中を歩いた著者が、旅の仕方の原点に思いをはせ全国を訪れた話は、次巻『飛び立つ季節』へと続く。

### 消費生活センターだより 129回

### トイレ修理のトラブルに注意!

**事例** トイレが詰まったので、インターネット広告で安価な業者に依頼した。作業しても改善せず、便器の交換を勧められ、不審に思ったが承諾してしまった。振り込み支払いは断られ、現金支払いなら2割引きと言われたが、高額な請求をされた。

広告料金を信用せず、依頼時に作業内容、料金などを確認しましょう。また、想定外の高額な追加作業の提案は断りましょう。請求額や作業内容に納得できない場合は、納得した金額で後日支払う意思があることを示し、その場での支払いは断りましょう。

**相談受付** 消費生活センター(アビイクオーレ2階イトーヨーカドー我孫子南口店) ☎04-7185-0999(月～金曜日、第2・4土曜日10時～17時30分)

### 健診受診券・ポスターなどに使用

### 健診川柳 募集

生活習慣病を早期発見・予防するための健診を、周知・啓発する川柳を募集します。

**応募規定** 市内在住者の自作で、「健診」の文字が入っている・健診(人間ドック含む)を想起させる未発表の作品

☎ 10月22日(日)の「健康フェア2023」来場者投票

**表彰** 入賞者(3人)には景品あり※入賞作品は市ホームページなどで公表

☎・☎ 9月29日(金)(必着)までに、ちば電子申請サービス・健康づくり支援課窓口・はがきに川柳1点、住所、氏名、氏名公表の可否(不可の場合はペンネーム)、生年月日、電話番号を明記。〒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



▲ちば電子申請サービス

### 熱中症を予防しましょう!

去年は5月～9月に76人が熱中症(疑い含む)で救急搬送され、そのうち7割が65歳以上の高齢者でした。高齢者・障害がある方・子どもは、特に注意しましょう。

- ◎状況に合わせてマスクを外す ○気温や湿度が高い中での着用は注意 ○強い負荷がかかる作業や運動時は外す
  - ◎こまめな水分補給 ○食事以外に1日当たり1.2リットル(目安) ○喉が渇く前に水分補給 ○汗を大量にかいた場合は塩分も補給
  - ◎暑さを避ける ○エアコンで室内の温度・湿度を調整 ○暑い時間帯の外出を避け、涼しい服装をする
  - ◎日頃の健康管理・体づくり ○栄養のある食事、適度な運動、十分な睡眠 ○毎日の体温測定、健康チェック ○体調が悪い場合は自宅療養 ○暑くなり始めの時期にややきつと感じる運動を毎日30分
- ☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126



### 10月25日(水)まで

### 熱中症警戒アラート 実施中

環境省と気象庁では、暑さの気付きと熱中症予防を呼び掛ける情報発信として、熱中症警戒アラートを実施しています。気温、湿度、放射熱を取り入れた暑さ指数(WBGT)の予想が33度を超える地域がある場合、前日の17時ごろと当日の5時ごろに発表されます。

市では、アラートの発表地域に千葉県が該当し、さらに市の气象台記念公園のアメダス観測所におけるWBGTが33度以上となる予報が発表された場合、防災行政無線などで注意喚起します。日常生活・運動に関する指針など詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲市HP

### 手賀沼水質情報

測定地点	測定機関	COD環境基準
手賀沼中央	千葉県	5.0(mg/L)以下
測定日	COD(mg/L)	
1月13日	9.4	
1月26日	13	
2月3日	14	
2月16日	13	
3月2日	16	
3月8日	14	

COD(化学的酸素要求量)…湖沼や海域の水の汚濁を示す指標で、数値が低いほど水質が良いことを示します。

市では、県・流域市とともに下水道の整備や合併処理浄化槽の設置補助、排水路の浄化施設などの運営管理などにより、手賀沼への負荷の軽減を目指しています。

☎ 手賀沼課 ☎04-7185-1484

●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。