

8月から茨城県取手市の一部調剤薬局で市の子ども医療受給券が利用できます

7月にJAとりで総合医療センター(取手市)で市の子ども医療受給券を適用したことに伴い、近隣の調剤薬局でも利用できるようになります。

対象店舗 アイン薬局取手店、すず薬局とりで店、そうごう薬局井野台店、日本調剤新取手薬局、日本調剤取手薬局

※ 子ども医療費助成受給券・高校生等医療費助成受給券をお持ちの方

※ 上記受給券、マイナ保険証(資格確認書)

※ 子ども支援課・内線852

健康と 思っていたのに あらメタボ

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。最優秀作品は受診券・ポスターなどに使用します。

応募規定 市内在住の方の自作で、健診への関心を高め、健診に行きたくなるような川柳

※未発表作品のみ

※がん検診を連想させるものを除く

※ 11月16日(日)の「健康フェア」来場者投票

表彰 入賞者(3人)に景品あり※入賞作品は市ホームページなどで公表

※ 9月30日(火)(必着)までに、LINE申請(市ホームページ参照)または健康づくり支援課窓口・はがきで川柳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



▲市HP

ロコモを予防しましょう

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、加齢に伴う筋力の低下や関節・脊椎の病気などにより運動器の機能が衰え、要介護や寝たきりなどになるリスクが高い状態のことです。運動器の機能の衰えは、筋力が落ちることで太りやすくなったり、骨が脆くなる骨粗しょう症などのリスクも上がります。体の衰えを感じる前から、階段を使う、スクワットを行うなど、運動習慣をつけましょう。

市ホームページでは「あびこ市民の歌」に合わせたトレーニング動画を公開しており、健康づくり支援課や各図書館などでDVDも貸し出しています。生涯学習出前講座「健康いきいき体操」では、講話やロコモ度テストなどを行っています。

※ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126



▲市HP

甲状腺検査費用 助成

助成券受け取り後、契約医療機関に検査の予約をしてください。

検査費用 1万2,000円 **自己負担額** 7,000円

助成期間 令和8年3月31日(火)まで

※ 平成4年4月2日～23年4月1日に生まれ、福島第一原子力発電所事故当日と検査日に市に住民登録がある方

※ 令和8年2月27日(金)(必着)までに、申請書(健康づくり支援課で配布。市ホームページからダウンロード可)を郵送・持参。〒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



▲市HP

「本人ミーティング・あびこ」も同時開催

認知症の人の家族のつどい「あびこ」

※ 8月26日(火)13時30分～14時30分

※ けやきプラザ

※ 介護方法や日頃の悩みなどの情報交換

※ 家族のつどい…認知症の方を介護している方、介護経験者

※ 本人ミーティング…認知症の方、物忘れが気になる方

※ 無料(申込不要)

※ 高齢者支援課・内線397

接種機会を逃した年代の無料接種が令和7年度で終了

子宮頸がん予防ワクチンの接種はお済みですか

無料接種を希望する方は、令和8年3月31日(火)までに接種を完了してください。契約医療機関など、詳細は市ホームページをご覧ください。

※ ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症の予防接種

※ 平成9年4月2日～21年4月1日生まれで接種未完了の女性のうち、令和4年4月1日～7年3月31日に1回以上接種した方

※ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1634



▲市HP

肺がん検診、結核肺がん検診 受診日時の予約開始

令和4～6年度に市の同検診を受診した方へ、受診券を送付しました。同封の予約ガイドを参照し、受診日時を予約してください。

受診券を持っていない方

検診を希望する場合は受診券の申し込みが必要です。

※ 9月12日(金)(必着)までに、LINE申請または健康づくり支援課窓口・はがきで検診名、住所、氏名(連名不可)、生年月日、電話番号を明記

※ 〈共通〉 申 関 〒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



▲市HP



▲LINE申請

口腔がん検診

※ 10月26日(日)9時30分～※時間変更の場合あり

※ 保健センター

※ 日本大学松戸歯学部口腔外科専門医による視診・触診

※ 市内在住の方 **※** 先着100人 **※** 500円

※ 8月18日(月)(必着)までに、健康づくり支援課(保健センター)窓口・はがき・封書で検診名、住所、氏名(連名可)、生年月日、年齢、電話番号を明記。

〒270-1132湖北台1の12の16(-社)我孫子市歯科医師会

※ いとう歯科クリニック ☎04-7181-8881

8月 | 健康教室

◎心の健康に関する教室

教室名	日時
アルコール教室	1日(金)14時30分～16時
心の健康クラブ	18日(月)14時～16時

※ 保健センター

※ 障害者支援課・内線475

※遊具うんどう教室は開催しません。



健康メモ No.479

医者からの問診について

医者からの問診に上手に答えることは、正確な診断や適切な治療を受けるためにとても重要です。

【事前に症状を整理する】 いつから、どの部位に、どのような症状か、どのくらいの頻度で、何をすると悪化・軽減するか

【質問に簡潔かつ正確に答える】 簡潔に答えることが大切。「いつから痛いですか?」→ ○「3日前からです」×「結構前ですかね……?」

【質問をよく聞く】 質問をしっかり聞き、ズレた答えをしない。

【持病・服用中の薬を伝える】 過去の大きな病気や手術も伝え、お薬手

帳の持参も!

【聞きたいことを準備する】 診察後に「聞き忘れた!」とならぬよう事前に質問を考えておくと安心。

【遠慮せずに本音を話す】 症状を過度に軽く見せたり、大げさに伝えたりせず正直に伝えることが大切。

これらを意識すると医者とのコミュニケーションがスムーズになり、適切な治療を受けやすくなります!

すがもり整形外科医院 菅森 毅士

※ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

●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。