

9月は「健康増進普及月間」

特定健診を受けましょう！

日本人の死因の半数以上は生活習慣病です。予防のため、特定健診を受けましょう。健診の結果、改善が必要な方は特定保健指導を受けられます。

- ☑ 問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査など
 - ☑ 令和7年度中に40歳～74歳になる方
- ※検査項目・費用など、詳細は加入中の医療保険組合にお問い合わせください。

◎市の国民健康保険に加入中の方

☑ 上記項目と心電図※5の倍数の年齢の方は実施医療機関で頸動脈超音波検査などを追加可

費 1,100円

☑ 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・紛失した方は市内契約医療機関に予約の上、窓口にて誓約書を記入

所申 市内契約医療機関

☑ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

みんながゲートキーパーのまち「我孫子」を目指して

9月10日～16日は「自殺予防週間」

周囲に食欲が減った、ミスが増えた、飲酒量が増えた、元気がない、無断欠勤するなど、心の不調のサインを発している方はいませんか？ゲートキーパーとは、悩んでいる人に声を掛け、話を聴き、必要な支援につなげる人のことです。「いつもと違う」と思ったら、勇気を出して声を掛けてみてください。

市では、さまざまな相談窓口を開いています。広報あひこ毎月1日号に掲載の市民相談をご利用ください。

市ホームページでゲートキーパーについての動画を公開しているほか、生涯学習出前講座も実施しています。

☑ 社会福祉課・内線657、出前講座…教育委員会生涯学習課 ☎04-7182-0511



▲市HP

申込期間延長 口腔がん検診

- ☑ 10月26日(日)9時30分～※時間変更の場合あり 所 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 費 500円
- ☑ 9月12日(金)(必着)までに、健康づくり支援課(保健センター)窓口・はがき・封書に検診名、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(一社)我孫子市歯科医師会
- ☑ いたう歯科クリニック ☎04-7181-8881

高齢者文化祭 作品展覧会

- ☑ 9月5日(金)～10日(水)9時～17時(初日13時～、最終日16時まで)
- 所 市民プラザ
- ☑ 60歳以上の方の絵画、書道、写真、手工芸、はがき絵、ちぎり絵、短歌、俳句など
- 費 無料
- ☑ 高齢者支援課・内線412

9月は「認知症月間」

9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。日本では「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」で、9月を「認知症月間」と定めています。

認知症は、誰もがなり得るものです。認知症になっても本人の意思が尊重され、住み慣れた環境で自分らしく暮らし続けることができるよう、自分ごととして理解を深めましょう。

◎高齢者なんでも相談室で気軽に相談できます

「認知症地域支援推進員」などの専門職員が、認知症に関するさまざまな相談を受け付けています。

場所	電話番号	場所	電話番号
我孫子北地区	☎04-7179-7360	湖北・湖北台地区	☎04-7187-6777
我孫子南地区	☎04-7199-8311	布佐・新木地区	☎04-7189-0294
天王台地区	☎04-7182-4100		

☑ 高齢者支援課・内線397



9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	5日(金) 14時30分～16時	10日(水)10時～11時	布佐南公園
心の健康クラブ	8日(月) 14時～16時	19日(金)9時30分～10時30分	天王台西公園
		30日(火)9時30分～10時30分	湖北台中央公園

所 保健センター ※雨天中止
☑ 障害者支援課・内線475 ☑ 高齢者支援課・内線382

健康メモ No.480

子宮頸がんワクチン(HPVワクチン)

子宮頸がんは、日本では毎年約1.1万人がかかる病気です。患者は20歳代から増え始め、30歳代までにがんの治療で子宮を失い、妊娠できなくなってしまう方が毎年約1,000人います。

子宮頸がんは、主にヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が原因で発症します。子宮頸がんワクチンは、このHPVの感染を防ぎます。海外のデータでは、ワクチン接種で子宮頸がんが約90%減少することが分かっています。

平成21年に子宮頸がんワクチン接

種が開始された当初、副作用の報告が相次ぎ、いったん積極的勧奨を控える状態となりました。しかし、その後の詳しい調査により副作用の多くは否定され、副作用よりもワクチン接種の効果がはつきりと上回っています。小学6～高校1年生の女子が無料で公費接種を受けられます。ぜひ接種を受けてください。

すずきこどもクリニック 鈴木 大雅
☑ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

9月 市民相談・県民相談

弁護士法律相談	来所電話	4日(木)・11日(木)・16日(火)・18日(木)・25日(木)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		24日(水)10時～12時 市民相談室(本庁舎2階) ☎22日(月)まで 秘書広報課 ☎04-7185-1714
相続・遺言行政書士相談	来所電話	17日(水)13時～16時 市民相談室(本庁舎2階) ☎(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	9日(火)10時～15時 ☎2日(火)～8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		10日(水)13時～17時 市民相談室(本庁舎2階) ☎9日(火)まで 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		19日(金)10時～15時 収税課内相談室(本庁舎1階) 先着6組 ☎16日(火)～ 収税課 ☎04-7185-1349
不動産相談		12日(金)10時～12時 市民相談室(本庁舎2階) 先着4組 ☎10日(火)まで 建築住宅課・内線601

住宅相談		12日(金)10時～12時 会議室(東別館1階) 先着2組 ☎5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(金)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		17日(水)13時30分～ 相談室(西別館2階) ☎16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

結婚相談		2日(火)・10日(水)・16日(火)・24日(水)10時～16時…我孫子市社会福祉協議会 あひこいハート ☎04-7184-8100 6日(土)・14日(日)・20日(土)・28日(日)10時～15時…けやきプラザ11階 ※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
住まいの相談		(金)10時～12時(随時) ふれあいプラザ(けやきプラザ6階) ☎04-7165-2886
福祉用具相談		(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 ☎	(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	来所電話	(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 ☎	8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 ☎4日(水)まで 交通政策課 ☎04-7185-1369

●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。