

集まれ! あびこの1歳児!

すこやかちゃん

1歳2カ月

ももは
百々羽ちゃん

元気いっぱい何でも興味津々! 甘えん坊ガールもっちゃん♡毎日幸せをありがとう◎

1歳1カ月

りお
李皇ちゃん

甘えん坊なりっくん♡いつもニコニコ笑顔のりがみんな大好き!

1歳2カ月

のぶゆき
修之ちゃん

たくさん笑顔を見せてくれる修之くん☆これからも、いろいろな思い出を作ろうね◎

市の国民健康保険に加入中の方へ

35歳～39歳の健康診査が始まります

受診期間 7月1日(水)～令和9年1月30日(土) **場所** 契約医療機関

内容 基本項目…問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査
詳細項目…貧血、心電図、眼底検査※医師の判断で実施

対象 市の国民健康保険に加入中の昭和62年4月1日～平成4年3月31日生まれの方

費用 基本項目2,000円※詳細項目該当の場合、別途自己負担金あり

申 LINE申請または健康づくり支援課窓口
問 健康づくり支援課(保健センター) ☎04-7185-1126



▲市HP



▲LINE申請

65歳以上の方

令和8年度介護保険料算定の特例措置

令和7年度税制改正に伴い、給与所得控除額が55万円から65万円へ引き上げられましたが、介護保険料の算定は令和8年度に限り特例措置を実施します。

◎特例措置

○給与収入が55万1,000円以上190万円未満の方は、給与所得控除額を55万円として算定

○介護保険料の所得段階は、税制改正前の基準で判定

◎市民税と介護保険料で判定が異なります

給与収入が前年と同じ場合、税制改正に伴い市民税の課税状況が変わることがありますが、介護保険料の所得段階は変わりません。

問 高齢者支援課・内線20426



▲市HP

6月 子育て 応援情報

対象 市内在住の乳幼児と保護者、妊娠中の方と家族 **無料**

保育園・幼稚園などの地域子育て支援

マイ保育園ひろば 各園に登録すると、かかりつけ園として保育士・栄養士などへの子育て相談、交流活動への参加などができます(登録は随時受け付け)。**開催時間は各園にお問い合わせください。**

運動会ごっこ	12日(金)、寿保育園 17日(水)、つくし野保育園
リズム遊び	23日(火)、根戸保育園
感触遊び	23日(火)、柏鳳保育園

園庭開放 園庭で一緒にいろいろな経験をしましょう。※雨天中止
問 保育課・内線20459

子育て支援センターの地域子育て支援

るんるんパーク(申込不要)	4日(木)10時30分～11時 手賀沼公園多目的広場 問 子育て支援センター ☎04-7185-1915(月～金)
にこにこ親子講座※先着12組	13日(土)11時～11時45分「親子ヨガ」 申 問 にこにこ広場 ☎04-7185-8882(月～土)
すまいる親子講座(申込不要)	6日(土)11時～11時45分「夏に向けての水分補給について」 20日(土)11時～11時45分「季節の折り紙製作」 問 すまいる広場 ☎04-7185-2196(月～土)
ふぁみりー講座「らぶりいでー」※各日先着20組	13日(土)10時～12時「大学のお姉さんと遊ぼう」 27日(土)10時～12時「おやこDEヨガ」 申 問 かわむらんど ☎04-7183-5995(月～金)
食のおはなし会	17日(水)10時30分～11時30分 保育園栄養士によるおはなし会※給食の試食あり 申 問 ぐるんぱクラブ ☎04-7189-2799(火/水/金)



▲保育園・幼稚園



子育て支援センター▶

6月 乳幼児の各種健診・相談・教室

項目	日にち	対象など
ウェルカムベビー学級	6日(土)・13日(土)・20日(土)(全3回)	妊娠20週以降の方と家族
育児相談	1日(月)	にこにこ広場
4カ月児相談	2日(火)・9日(火)	令和8年1月生まれ
1歳6カ月児健康診査	11日(木)	令和6年10月17日～11月8日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	18日(木)	令和5年10月生まれ
3歳児健康診査	11日(木)	令和4年10月17日～11月2日生まれ
5歳児健康診査	18日(木)	令和3年5月24日～6月29日生まれ
離乳食教室	26日(金)	4～6カ月児の保護者、先着30人
後期離乳食教室	17日(水)	令和7年9月生まれ、先着20人
食事・栄養相談	随時	全年齢対象・電話相談可

問 健康づくり支援課(保健センター) ☎04-7185-1126

健康手帳を活用しましょう

健診などに健康手帳を持参し、健診の結果・血圧・体重などを記録しましょう。毎年の変化を把握でき、健康管理に役立ちます。

手帳の内容 健診・がん検診・健康教育・血圧・体重・予防接種の記録、健康づくりのポイントなど

ダウンロード 厚生労働省ホームページ

※健診・検診は毎年忘れずに受けましょう。詳細は広報あびこ 5月16日号6面をご覧ください。

問 健康づくり支援課(保健センター) ☎04-7185-1126



▲厚生労働省HP

6月 健康教室

◎心の健康に関する教室(申込不要)

教室名	日時
アルコール教室	5日(金) 14時30分～16時
精神障害者家族会	15日(月) 14時～16時

◎遊具うんどう教室(申込不要)

日時	場所
10日(水)10時～11時	布佐南公園
19日(金)9時30分～10時30分	天王台西公園
23日(火)9時30分～10時30分	湖北台中央公園

場所 保健センター

※雨天中止

問 障害者支援課 ☎04-7185-1883

問 高齢者支援課 ☎04-7185-1112

健康メモ No.487

フレイル、サルコペニアご存じですか

年齢を重ねる、病気になるなどによって全身の筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下した状態のことです。身の回りのことができなくなり、寝たきりや、家族の介護が必要になったりします。

予防、改善にはタンパク質の多い食事をしっかり取ることが大切です。タンパク質の多い食材は肉類(鶏肉や豚肉など)、魚類(マグロやサケなど)、卵や大豆製品(豆腐、納豆など)、乳製品(牛乳など)です。組み合わせることで食べるようにしましょう。そして、運動も大切です。普段あまり動

かない方は座ったまま太ももを上げる、かかと落としなどから始めてみましょう。そして、まずは一歩外に出てみることです。短い時間で構いません。なるべく毎日歩きましょう。歩くことで骨粗しょう症や認知機能保持にもつながるようです。

いつまでも健康でいられるよう、毎日の食事、運動に気を付けてお過ごしください。

天王台依田内科クリニック
徳永 毅
問 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126