

### 7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	4日(土)・11日(土)・18日(土)(全3回)	妊娠20週以降の方と家族
育児相談	8日(水)	にこにこ広場
	24日(金)	保健センター
4カ月児相談	7日(火)・14日(火)	令和8年2月生まれ
1歳6カ月児健康診査	2日(木)・9日(木)	令和6年11月9日～12月18日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	16日(木)	令和5年11月生まれ
3歳児健康診査	2日(木)・9日(木)	令和4年11月3日～12月19日生まれ
5歳児健康診査	16日(木)	令和3年6月30日～8月2日生まれ
離乳食教室	31日(金)	4～6カ月児の保護者、先着30人
後期離乳食教室	15日(水)	令和7年10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

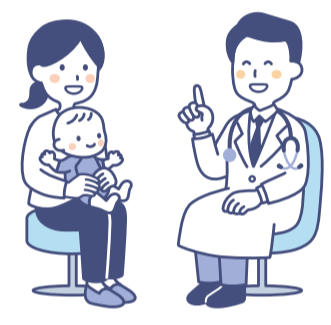
健康づくり支援課(保健センター) ☎04-7185-1126

### 市に住民登録がある0歳～高校生相当年齢の方が対象

## 子ども医療費助成受給券の更新

8月1日(出)から使用できる新しい受給券を、7月24日(金)に対象者へ発送予定です。8月になっても届かない場合はお問い合わせください。保護者の収入状況が確認できない場合は更新できません。収入がない・少ない場合も、必ず市・県民税の申告をしてください。

☎ 子ども支援課・内線20852



### 納付が困難な方へ

## 国民年金保険料の免除・猶予

経済的に保険料の納付が困難なときは、納付が免除・猶予される場合があります。令和8年度分(7月～令和9年6月)の受け付けを開始しました。過去の期間分は、申請日から2年1カ月前までさかのぼって申請できます。未納期間がある方は事前にご相談ください。必要書類は場合により異なりますので、お問い合わせください。※各行政サービスセンターでは申請不可

☎☎ 国保年金課 ☎04-7185-1462



## 健康メモ No.488

### オーラルサルコペニア

加齢や疾患によって、全身の筋肉量や筋力が低下するサルコペニアが口周り(舌・口唇・頬など)にも生じ、食べこぼしや滑舌の低下、お茶や汁物でむせる、硬いものが食べにくくなるような症状をオーラルサルコペニアといいます。この状態を放置すると、低栄養や誤嚥性肺炎などにつながる恐れがあります。

予防と改善には、舌や口の周りのトレーニング、筋肉の維持に不可欠の肉・魚・大豆などのたんぱく質の摂取が必要です。また、友人と語り合い、笑い合い、歌を歌ったりすることも、口や表情筋、喉の筋力の活性化に有効で効果的な予防策となります。

些細な口の衰えを年のせいと見過ごさず、気になったらかかりつけの歯科医院へ相談し、口腔機能のチェックを受けましょう。

☎ 我孫子市歯科医師会 ☎04-7188-3151



## 資格確認書・資格情報のお知らせ 更新

有効期限が7月31日(金)までの方へ、8月1日(出)から使える資格確認書・資格情報のお知らせのいずれかを、7月中旬に郵送します。8月になっても届かない・内容に誤りがある場合はお問い合わせください。

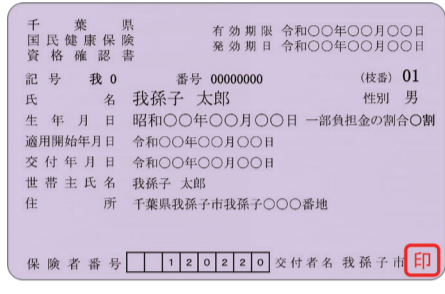
### 国民健康保険被保険者

資格確認書を送付する方	資格情報のお知らせを送付する方
マイナ保険証の利用登録をしていない ※特定記録郵便	マイナ保険証の利用登録をしている ※普通郵便

### ◎医療費の自己負担割合

70歳以上の被保険者で、令和8年度の住民税課税所得が145万円以上の方が1人でもいる世帯は3割です。前年中の所得で判定するため、所得の申告が必要です。未申告の方は、柏税務署または課税課(市役所本庁舎1階)で申告してください。

☎ 国保年金課 ☎04-7185-1602



### 後期高齢者医療被保険者

資格確認書を送付する方	資格情報のお知らせを送付する方
○85歳以上 ○84歳以下 ・マイナ保険証を持っていない ・マイナ保険証を普段から使用していない※簡易書留	84歳以下で、マイナ保険証を普段から使用している※普通郵便

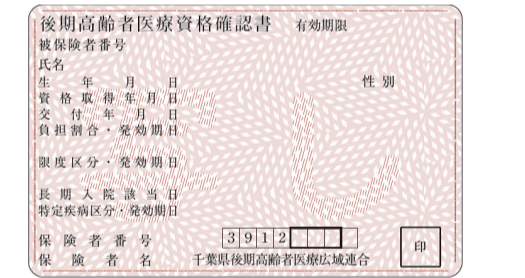
現在の資格確認書は藍色で、新しいものは薄茶色となります。※令和8年度の保険料の納入通知書も、7月中旬に郵送します。今年度、保険料から「子ども・子育て支援金」の納付が始まります。

### ◎限度区分を記載した資格確認書の交付

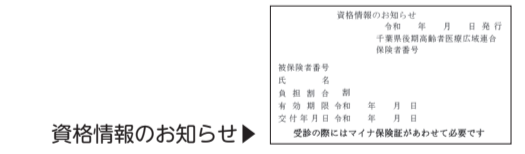
国保年金課・各行政サービスセンターへ申請してください。月ごとの医療費の支払いを限度額までにすることができます(市・県民税非課税世帯の方は、入院時の食事代も減額可)。

※有効期限切れの資格確認書は細断するなど、確実に処分してください。国保年金課(市役所本庁舎1階)・各行政サービスセンターへの返却も可能です。

☎ 国保年金課 ☎04-7185-1891



▲資格確認書(有効期間：8月1日～令和9年7月31日)



▲資格情報のお知らせ

## 各種がん検診・予防接種 実施医療機関を追加

追加された医療機関など、詳細は市ホームページをご覧ください。がん検診または予防接種をご希望の方は、医療機関への予約が必要です。

☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126



## 7月 健康教室

教室名	日時	場所
アルコール教室	3日(金) 14時30分～16時	保健センター ☎ 障害者支援課 ☎04-7185-1883 ※遊具うんどう教室は開催しません。
精神障害者家族会	13日(月) 14時～16時	