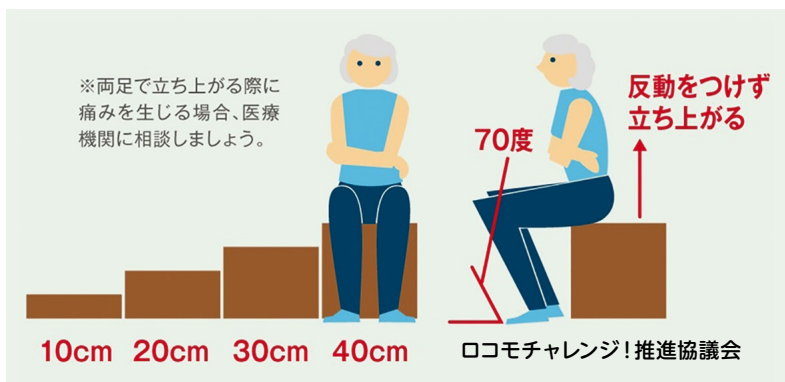


ロコモティブシンドロームに注意

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、運動器(骨や筋肉・関節等)の機能が低下している状態をいい、食生活の乱れや活動量の少ない生活習慣などが影響し、放っておくと将来要介護状態になる可能性があります。最近では若い方にも増えているといわれています。
～手を使わずに40cmの椅子から立ち上がれますか～

40cmくらいの椅子から手を胸の前で組んで反動をつけずに立ち上がれないと、ロコモの可能性がります。市では「生涯学習出前講座」で「健康いきいき体操」と題しロコモの講話やロコモ度テスト(下図参照)などを行っているほか、市ホームページであびこ市民の歌に合わせたロコモトレーニングの紹介(QRコード「我孫子市健康づくり動画」参照)やDVDの貸し出しも行っていきます。



骨や筋肉量のピークは20～30代ですが、適度な運動で刺激を与え、適切な栄養をとることで強く丈夫な身体を維持することができます。衰えを感じてからではなく、若いうちからの運動習慣が重要です。詳しくはお問い合わせください。

☎健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

我孫子市国民健康保険および後期高齢者医療制度加入者の方へ



70歳以上の方の高額療養費の自己負担限度額が変わります

8月
から

8月から、70歳以上の方の高額療養費の自己負担限度額が下表のように変わります。それに伴い、新たに、現役並みⅠ・Ⅱの世帯に属する方は、「限度額適用認定証」が必要になりますので、事前に市に申請し交付を受けてください。なお、70歳以上で所得区分が低所得Ⅰ・Ⅱの方と70歳未満の方の「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付についてもこれまでと同様、事前に市へ申請してください。

☎ 国保年金課◎給付担当…内線325、625 ◎高齢者医療担当…内線564、414

| 所得区分 | 外来のみ(個人) | 外来+入院(世帯単位) |
|------------|---------------------|--|
| 現役並み | 現役並Ⅲ課税所得 690万円以上 | 25万2600円 + (総医療費-84万2000円)×1% (4回目以降14万100円(※2)) |
| | 現役並Ⅱ課税所得 380万円以上 | 16万7400円 + (総医療費-55万8000円)×1% (4回目以降9万3000円(※2)) |
| | 現役並Ⅰ課税所得 145万円以上 | 8万100円 + (医療費-26万7000円)×1% (4回目以降4万4400円(※2)) |
| 一般 | 課税所得 145万円未満(※3) | 1万8000円 年間上限(※1) 14万4000円 |
| 住民税 非課税 | 低所得Ⅱ(※4) | 8000円 |
| | 低所得Ⅰ(※5) | 8000円 |
| | | 5万7600円 (4回目以降4万4400円(※2)) |
| | | 2万4600円 |
| | | 1万5000円 |

(※1)年間上限は8月から翌年7月までの累計額に対して適用されます。(※2)過去12か月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。(※3)収入の合計が単身世帯で383万円、2人以上世帯で520万円に満たない場合も、申請により所得区分が「一般」になります。(※4)低所得Ⅱ…住民税非課税世帯に属し、低所得Ⅰに該当しない方。(※5)低所得Ⅰ…住民税非課税世帯に属し、各世帯員の所得金額が、必要経費・控除(公的年金は控除額80万円)を差し引いたときに0円になる方。

楽 消費生活講座



新聞印刷のヒ・ミ・ツを知ろう!

～新聞紙でペン立てを作ろう!～

日時 8月7日(火)午後2時～4時
 場所 我孫子南近隣センターホール
 内容 新聞印刷の仕組みや秘密について学びます。後半はリサイクルに挑戦!古新聞紙を使って自分だけのオリジナルペン立てを作ります。
 講師 (株)朝日プリンテック
 対象 小学5・6年生と保護者※保護者の参加必須
 定員 先着18組(最大54人) 費用 無料
 ☎・☎ 7月17日(火)～31日(火)までに消費生活センター ☎7185-1469 (平日、第2・4土曜日午前10時～午後6時)



7月28日は世界肝炎デーです

世界肝炎デー…世界的レベルでのウイルス性肝炎のまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消や感染予防の推進を図ることを目的としています。日本でも毎年7月28日を日本肝炎デーと定め、普及・啓発活動が行われています。

◆肝炎ウイルス検診を受けたことがない方は、まずは検診を受けましょう

◎個別

期間 平成31年1月31日(木)まで 場所 契約医療機関 費用 600円

◎特定健康診査(集団)※我孫子市国民健康保険加入者のみ

日にち 10月10日(火)・27日(土)※肝炎ウイルス検診は特定健康診査(集団)

の追加項目です(要申込) 場所 保健センター 費用 200円

〈共通〉内容 問診・採血 対象 今までに肝炎ウイルス検診を受けたことのない40歳以上の方※詳しくは保健センターのご案内または市ホームページをご覧ください。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126



子育てQ&A 113

日焼け

Q 6カ月の子どもがいます。日焼けによる紫外線の影響が気になります。夏は散歩などしない方が良いのでしょうか。

A 乳幼児は大人と比べて皮膚が薄く、紫外線による影響を受けやすいため、強い日光を長時間浴びることは控えましょう。しかし、日光には、カルシウムの吸収を増加させる働きのある、ビタミンDを合成する作用もあるため、母子共に極端に紫外線を避けることなく、次のポイントに注意して外出の機会をつくりましょう。①紫外線の強い時間帯(10～14時)を避ける。②日陰を利用する。③日傘、帽子を利用する。④衣服で覆う。衣服は綿などの通気性・汗の吸収性の良い素材を選びましょう。⑤日焼け止めを上手に使う。顔など衣服で覆うことのできない部分は、日焼け止めを使うことが効果的です。帰宅後は塗布した部分を石けんできれいに洗いましょう。万が一、日焼けをしすぎた場合は、なるべく早く冷たいタオルなどで冷やしましょう。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126



松戸健康福祉センター 松戸保健所 各種無料相談・検査 8月

| 相談名 | ☎は予約制 | 日時 | 予約・☎ |
|-----------|----------|--|--------------|
| 不妊相談 | 電話(予約不要) | 14日(火)9時～11時30分 | 047-361-2138 |
| | 来所☎ | 14日(火)13時30分～15時 | |
| 思春期相談☎ | | 28日(火)13時30分～15時30分 | 047-361-2139 |
| 精神保健福祉相談☎ | | 2日(木)・20日(月)14時～16時 | |
| 酒害相談☎ | | 16日(木)14時～16時30分 | 047-361-2139 |
| エイズ検査 | 即日検査☎ | 7日(火)・21日(火)13時30分～14時 | |
| | 夜間検査☎ | 21日(火)17時30分～18時30分 | |
| | | ※検査日の1週間前の9時から予約(定員あり) ※梅毒、クラミジア、B型・C型肝炎の検査も可 | |
| DV相談 | 電話(予約不要) | 月～金曜日 9時～17時 | 047-361-6651 |
| | 来所☎ | 原則金曜日 9時～17時 | |

松戸保健所我孫子連絡所(保健センター3階)9時～17時

専門職員出張日 食品☎ 8・22日(火) 環境☎ 21日(火) ☎ 047-361-2139