

赤十字活動資金へのご協力を

日本赤十字社千葉県支部は「災害からいのちを守る赤十字」として、災害発生時や感染症流行下での医療救護活動や救護物資の配布、平時には救急法講習会および防災・減災活動の普及、赤十字ボランティアの育成などの人道的活動に取り組んでいます。

これらの活動は、国や県からの公的資金によらずに、皆さんからお寄せいただく活動資金で支えられています。赤十字活動資金へのご協力をお願いします。

☎ 社会福祉課・内線377

「あびこ健康ポイント」開始！

皆さん（市内に住民登録がある市内在住の20歳以上の方）の「主体的・継続的な健康づくり」を応援するサービスです。

利用手順 ①「申請用台紙」を取得…「元気ちば！健康チャレンジち〜バリュ〜ネット」ホームページ（QRコード参照）または健康づくり支援課・各行政サービスセンター・各近隣センターで取得→②ポイントを貯める…自分で立てた目標に取り組んだり、健（検）診や健康に関する講座などに参加し、500ポイント以上貯める→③「申請用台紙」を提出…健康づくり支援課へ郵送・持参またはちば電子申請サービスから提出→④協賛店でカードを提示し特典を受ける

提出先・☎ 〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課（保健センター）☎7185-1126



会社を退職した方へ 国民年金への手続きはお済みですか

20歳以上60歳未満の方は、公的年金（国民年金・厚生年金）への加入が法律で義務付けられています。そのため、60歳未満の方が退職したときは、厚生年金から国民年金への変更の届け出が必要です。退職した方に扶養されている配偶者の方も届け出が必要です。国保年金課（市役所本庁舎1階）・各行政サービスセンターで手続きをしてください。

令和3年度の国民年金保険料 月額1万6610円

※納付が困難な場合には、保険料が免除になる制度があります。

※手続きが遅れると、万一の際に障害年金などを受け取れない場合や失業時の特例審査（退職した方の所得を除外した審査）が受けられない場合があります。

☎ 国保年金課・内線911

「高齢者のための日常生活困ったときガイド」 ホームページが完成！

高齢者が「近頃、体が思うように動かない」「今までできていたことが難しくなってきた」など困ったとき、民間のサービスをすぐに利用できるような冊子にまとめた「高齢者のための日常生活困ったときガイド」の内容を掲載したホームページ（QRコード参照）が完成しました。スマートフォン・パソコンなどからご覧いただけます。

※冊子は我孫子市社会福祉協議会・各地区社会福祉協議会・軽喫茶ばばらで、1冊300円で販売しています。

☎ 我孫子市社会福祉協議会☎7184-1539



5月 各種健診と健康教室

◎乳幼児の各種健診・相談・教室☎は予約制です。
☎ 健康づくり支援課（保健センター）☎7185-1126

項目	日程	対象・内容など
しあわせママパパ学級☎	1・15・29日(出)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
育児相談(乳幼児の育児)	24日(月)	保健センター
4カ月児相談	11・18日(火)	令和2年12月生まれ
1歳6カ月児健康診査	13・20日(休)	令和元年9月27日～11月17日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	27日(休)	平成30年9月生まれ
3歳児健康診査	6日(休)	平成29年9月22日～10月12日生まれ
5歳児歯科健診	27日(休)	平成28年5月6日～6月3日生まれ
離乳食教室(4～6カ月児向け)☎	28日(金)	乳児の保護者、先着30人
後期離乳食教室(8～9カ月児向け)☎	12日(休)	令和2年8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

問い合わせ先をご確認ください。

◎心の健康に関する教室

場所 保健センター3階
☎ 障害福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	7日(金) 14時30分～16時
心の健康クラブ	31日(月) 14時～16時

◎遊具うんどう教室

時間 午前10時～11時
☎ 高齢者支援課☎7185-1112

開催日	場所
12日(休)	布佐南公園*雨天中止
18日(火)	湖北台中央公園*雨天中止
21日(金)	天王台西公園*雨天中止

健康MEMO

足にポコポコした血管はありませんか？

足がだるい、むくむ、よくつる（こむら返り）などの症状があり、足の血管がコブのようにポコポコしている人は、下肢静脈瘤という病気かもしれません。

下肢静脈瘤は、立ちっぱなし・座りっぱなしの人は要注意の病気です。他にも出産経験がある女性や、肥満・加齢の方にも発症しやすいといわれています。残念ながら薬の内服で治療することはできず、症状が軽い人は弾性ストッキングという着圧強めの靴下を履くことで症状の出現を抑えます。症状が強く、皮膚病変（色素沈着・皮膚潰瘍）などが出現した際は、手術療法が適応となります。レーザーや高周波で血管内を焼いて血流をなくす方法や、血管内に固める薬を入れて血流をなくす方法など低侵襲の方法が主流で、傷跡もほとんど残らず、日帰り手術ができる施設も増えてきています。足の血管が気になる方は医療機関を受診し、下肢静脈検査をすることをおすすめします。

湖北台診療所 小林宏彰

☎ 健康づくり支援課☎7185-1126

No.432

広告

広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

規格 縦11.5cm×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠まで)

☎・☎ 秘書広報課広報室☎7185-1269

広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

規格 縦11.5cm×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠まで)

☎・☎ 秘書広報課広報室☎7185-1269

広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

規格 縦11.5cm×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠まで)

☎・☎ 秘書広報課広報室☎7185-1269