

### 令和3年度千葉県指定難病受給者証更新手続き

令和3年度中に指定難病受給者証の更新を行う予定ですが、新型コロナウイルスの感染状況を踏まえ、例年の更新手続きとは異なる場合があります。更新に関する案内は、5月下旬ごろ対象者に送付する予定です。

☎ 松戸保健所(松戸健康福祉センター) ☎047-361-2138

### 6024運動普及標語を募集

市では、8020運動より一歩進んだ、60歳で自分の歯を24本以上保つことを目標とした「6024運動」に取り組んでいます。歯の健康法やむし歯・歯周病にならない大切さを啓発するための標語を募集します。入賞作品は市ホームページに掲載し、最優秀作品は県が実施する審査会に推薦します。

対象 市内在住・在学・在勤の方

応募・☎ 5月31日(月) (必着) までにはがき・封書に標語1点、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を明記。〒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

### 熱中症を予防しよう！

マスクを着けることで、喉の渇きを感じづらくなったり、体内に熱がこもりやすくなるなど、熱中症のリスクが高くなる可能性があります。例年以上に熱中症予防を心掛けましょう。

状況に合わせてマスクをはずす…野外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合はマスクをはずす

こまめな水分補給…喉が渇く前にこまめに水分補給

暑さを避ける…エアコンなどで温度、湿度の調整(感染症対策に換気も行う)

日頃から健康管理を行う…栄養のある食事、適度な運動、十分な睡眠

暑さに備えた体作り…暑くなり始めの時期から適度な運動をして暑さに慣れる

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

### 10月27日(水)まで 熱中症警戒アラート実施中

環境省と気象庁では、暑さへの「気づき」と熱中症予防対策を呼びかける情報発信として、「熱中症警戒アラート」を実施しています。

アラートは、気温、湿度、ひくしひ放射熱を取り入れた暑さ指数(WBGT)が33℃を超えると予想された場合、前日の午後5時ごろと当日の朝5時ごろに発表されます。

市では、アラートの発表地域に千葉県が該当しており、かつ我孫子(气象台記念公園のアメダス観測所)における暑さ指数(WBGT)が33℃以上となる予報が発表された場合に、防災行政無線で注意喚起を行います。

☎ 手賀沼課 ☎7185-1484



### 忘れずに受けましょう 検診 6月から開始

### 各種がん個別検診(胃・子宮頸・乳・大腸・前立腺) 歯科健診

早期発見・早期治療するために受診しましょう。必ず「個別健(検)診等受診券」をお持ちください。対象の方には5月中旬に発送します。また、令和3年度末時点の年齢が20歳・30歳の男性には6024歯科健康診査受診券を発送します。

#### 受診券発送対象者

- ①平成28年4月1日～令和3年3月31日に胃がん・子宮頸がん・乳がん・大腸がん・前立腺がんのいずれかの検診を受診した方
  - ②令和4年3月31日時点で、男性40～75歳、女性20～75歳までの5の倍数の年齢の方
  - ③令和2年度に我孫子市国民健康保険特定健康診査を受診した女性
  - ④平成30年4月1日～令和3年3月31日に肺がん検診を受診した方
  - ⑤令和2年8月1日～令和3年3月31日に市に転入した方
- ※特定健診(集団)を受診予定の方は、個別の大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診を受診しないでください。  
 ※大腸がん集団検診に申し込んだ方は、個別の大腸がん検診を受診しないでください。  
 ※発送対象者ではない方は、医療機関で必要書類に署名することで受診できます。  
 ※医療機関ごとに実施状況が異なる場合があります。受診前にご確認ください。

実施期間 6月1日(火)～令和4年1月31日(月)

☎・☎ 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

### 初心者大歓迎！賢く歩いて健康長寿！ 誰でも簡単『ポールウォーキング教室』

「短時間で安全」に「しっかり歩く」ことができるようになります。

日時 5月21日(金)午後1時～3時(受付0時45分～)

場所 アビスタホール

内容 ポールの持ち方など基礎からストレッチ、歩き方の実践、栄養や歯の話、口の体操

講師 長岡智津子さん(日本ポールウォーキング協会マスターコーチ)、歯科衛生士(健康づくり支援課)

対象 市内在住で65歳以上の方 定員 先着15人

費用 無料※ポールの貸し出しあり

持ち物 動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物、タオル、筆記用具

☎・☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112



### 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