

すこやかちゃん



ほんま ゆず 本間 柚ちゃん
(1歳3カ月)

わが家の怪獣おてんばぶりでいーな柚ちゃん♡悩殺笑顔でこれからもみんなを癒してね!



たくみ 拓実ちゃん
(1歳2カ月)

拓実の成長が家族みんなの幸せ♡いっぱい食べていっぱい遊んで大きくなあれ~♡



さわ 沙和ちゃん
(1歳3カ月)

絵本とごはんが大好きな沙和ちゃん♡これからもたくさん食べて遊んで元気に育ってね!



さとう こうえつ 佐藤 光悦ちゃん
(1歳2カ月)

納豆ご飯と2人のお姉ちゃんが大好き♡清く、優しく、より高く! きょうだい仲良くね♡

献血・骨髄ドナー登録にご協力を

日本赤十字社の献血ウェブ会員サービス「ラブラッド」で予約も可能です。

☎ 7月8日(月)①10時~11時45分②13時~16時※ドナー登録は①11時15分まで②15時30分まで

所 市役所本庁舎ロビー

☎ 男性45kg以上・女性40kg以上で16歳~69歳の方※65歳以上の方は60歳~64歳の時に献血経験がある方

☎ 献血カード(お持ちの方)、本人確認書類(マイナンバーカード・健康保険証など)

☎ 社会福祉課・内線377



▲ラブラッド



子育てQ&A 第183回

虫歯予防とおやつ

Q 4歳の子どもです。甘いお菓子やジュースが大好きで、虫歯にならないか心配です。日頃から気を付けることはありますか。

A 虫歯の予防には、おやつの時間を決めてだらだらと食べない・飲まない、食事に影響しないように食べることが大切です。おやつには心の満足感を得ることやエネルギーの補給という意味があるため、小さいおにぎりや季節の果物など、甘い飲食物以外のものを食べましょう。スポーツドリンクや野菜ジュースには糖質が含まれており、虫歯になりやすいため注意が必要です。体調不良のときや汗をかいたときを除き、普段の飲み物は水やお茶にし、甘い飲食物を口にしたときは歯磨きをする習慣をつけましょう。保護者による毎日の仕上げ磨きや歯科医院での健診・フッ素塗布を定期的に受けることも大切です。

☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

各種がん検診 実施中

胃・子宮頸・乳・大腸・前立腺がん検診を実施しています。日本人の2人に1人が生涯に一度はがんを患っています。健康管理のため、年に1回は検診を受けましょう。

各種がん検診は、集団(保健センターなどで受診)と個別(医療機関に直接予約して受診)がありますが、同じ検診は受診できません(年度内に1回のみ)。集団と個別の両方を予約した方は、必ず一方をキャンセルしてください。

☎ 健康づくり支援課(保健センター) ☎04-7185-1126

市の国民健康保険に加入中の40歳~74歳の方へ

健診費用助成 申請は令和7年3月31日(月)まで

令和6年度に市の助成を受けずに自費で人間ドックなどの健康診断(特定健診と同等の検査項目を全て含む)を受診した方は、健診結果を提出すると健診費用の助成を受けられます。詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲市HP

☎ 次の全てに該当する方…①受診日~申請日に継続して市の国民健康保険に加入している ②受診日に40歳~74歳 ③令和6年度に市の特定健診・短期人間ドックなどを受診しない ④健診費用を自己負担した

助成額 上限5,000円

☎☎ 令和7年3月31日(月)(必着)までに申請書、受診票(市ホームページからダウンロード可)、健診結果の写し、健診費用の支払いを証する書類の写しを郵送・持参。〒270-1192市役所国保年金課(本庁舎1階、住所省略可)・内線482※各行政サービスセンターでは申請不可

読む得! 在宅医療と介護の連携 第25回 ~身近な事例から~

食べる楽しみの支援 管理栄養士に相談し在宅生活を継続できたケース

1人暮らしで、ひきこもり状態だった70代男性。毎日の食事の支度や買い物が面倒になっていました。日に日に体重が減り、気力や体力も低下したため、施設入所を考えるようになりました。

そこで高齢者なんでも相談室から紹介があり、管理栄養士による電話相談や訪問支援を受けることにしました。本人の意向や状況を踏まえて目標を立て、簡単な調理法やコンビニでの食材選び、配食サービスなどを取り入れることで、徐々に栄養状態が改善しました。その後は食べるのが楽しくなり、趣味も再開し、自宅での生活を続けています。



食事内容に不安がある方は管理栄養士にご相談ください

高齢期の低栄養は、体力低下から衰弱への悪循環により要介護状態になる原因になります。予防には「栄養」「運動」「社会参加」の3つをバランスよく行うことが大切です。中でも「栄養」は大切な土台です。食事内容に不安がある方は、一人で悩まず早めにご相談ください。

☎ 高齢者支援課・内線616

7月 各種無料相談・検査 千葉県松戸保健所(健康福祉センター)

相談・検査名	日時	申し込み・問い合わせ
思春期相談	電話 来所 ☎ (月)~(金)9時~17時※例を除く	☎047-361-2138
精神保健福祉相談 ☎	4日(木)14時~16時	
酒害相談 ☎	18日(木)14時~16時30分	☎047-361-2139 ※申し込みは検査日の属する週の(月)9時~
HIV・性感染症・肝炎ウイルス検査 ☎	①11日(木)・25日(木)受付13時30分~14時 ②25日(木)受付17時40分~18時 ※検査可能な項目…HIV、梅毒、クラミジア、淋菌、B型・C型肝炎	
DV相談	電話 来所 ☎ (月)~(金)9時~17時※例を除く 原則(金)9時~17時	☎047-361-6651

☎ 我孫子連絡所(保健センター3階) ※一部の申請書類の配布・預かりのみ

☎ (月)~(金)9時~11時30分、12時15分~15時30分※例を除く

☎ 千葉県松戸保健所(健康福祉センター) ☎047-361-2121