

情報ぎゅらりー

市役所 〒276-8501 大和田新田 312-5
☎483-1151 (代表)

年金を増やしたい人は 付加年金に加入しませんか

国民年金に加入中で、将来受け取る老齢基礎年金を増やしたい人のために、付加年金制度があります。付加年金に加入し、国民年金の定額保険料に月額400円の付加保険料を上乗せして納めると「付加保険料納付月数×200円」(年額)が老齢基礎年金に加算されます。申し込みは年金手帳または基礎年金番号通知書を持参し、国保年金課または支所・連絡所へ。国民年金基金に加入している人、会社員や公務員及びその被扶養配偶者は加入できません。
(国保年金課☎421-6744)

特定計量器(はかり)の 検査事前調査書を送りました

商取引や証明行為に使用する特定計量器(はかり)は、計量法により2年に1度検査を受けなければなりません。特定計量器の検査は、販売業、製造業、商店、医療機関、保育園・幼稚園など、多くの事業者が対象となります。

10月上旬の定期検査実施に関し、事前調査を行います。前回検査の受検記録などをもとに事業所へ調査書を送付しましたので、必要事項を記入し、返送してください。特定計量器を所持していて調査書が届かない場合は、商工観光課までご連絡くだ

8月の献血

- 21日(日)午前10時～11時45分、午後1時～4時30分、フルルガーデン八千代(八千代市献血推進協議会)
- 28日(日)午前10時～11時45分、午後1時～4時30分、フルルガーデン八千代(八千代市献血推進協議会)

さい。定期検査の詳細は、広報やちよ10月1日号か市HP^{ホームページ}をご覧ください。(商工観光課)

特別児童扶養手当などの 所得状況届の提出を忘れずに

特別児童扶養手当、特別障害者手当、障害児福祉手当、経過的福祉手当を受給している人は、9月12日(月)までに所得状況届などの必要書類を提出してください。提出がない場合、8月分以降の手当が支給されません。また、2年間提出しないと、時効で受給資格がなくなります。書類が届いていない人は、障害者支援課☎421-6740☎483-2665へ。

農地の利用状況調査を行います

農業委員会では、遊休農地などを把握し、解消するため、8月から10月まで利用状況調査を実施します。農地に立ち入ることがありますので、ご理解とご協力をお願いします。(農業委員会事務局)

介護職員初任者研修の 受講費用補助申請の受け付け

介護職員初任者研修を修了し、市内の介護サービス事業所などに継続して3か月以上就労している人を対象に、受講費用等の一部を補助します。

▶補助金額 受講料と教材費の合計額の2分の1(上限5万円) ▶申し込み 5年3月1日(水)までに申請書類を長寿支援課に郵送もしくは持参。詳しくは、市HPをご覧ください。(長寿支援課☎421-6735)



保健

保健センター
〒276-0042 ゆりのき台2-10
母子保健課 ☎ 486-7250
健康づくり課 ☎ 483-4646

母子保健課 離乳食教室

栄養士による離乳食づくりの実演や進め方などの講話を行います。先着15組

▶日時 9月16日(金)午前10時30分～11時15分、午後1時45分～2時30分のいずれか。15分前から受け付け
▶場所 保健センター ▶対象 市内在住の生後7か月～1歳位の子(第1子)を持つ保護者 ▶申し込み 電話で母子保健課へ

4か月児赤ちゃん広場

4～5か月児のお子さんを対象として、保健センターで開催しています。日程などは生後2か月頃に郵送でご案内しています。

▶内容 ①体重などの計測と発達の確認、②離乳食の進め方、③手遊びや遊び場の紹介など。 ※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、対象児一人につき保護者一人の参加をお願いします。兄弟の同伴はご遠慮ください。

産後ケア事業で出産後をサポート

産後ケア事業実施施設に宿泊する「宿泊型」と通所する「デイケア型」、助産師に訪問してもらう「訪問型」により、お母さんと赤ちゃんのケアや育児相談等を受けます。

出産後2か月未満で家族などから十分な家事や育児などの援助が受けられず、心身の不調や育児などに不安があり支援を必要とする母子が対象となります。2か月以上の場合はご相談ください。所得に応じた自己

夜間・休日 急病診療

月～金曜日 19:00～翌8:30	◆急病のときは、まず、 当番医で受診を テレホン案内 内科系(小児科) ☎482-6870
土曜日 17:00～翌8:30	外科系・その他の科目 ☎482-6871
日曜日・祝日 年末年始 8:30～翌8:30	歯科☎482-6872 ※小児科・その他の科目・歯科は、日曜・祝日・年末年始の8:30～17:00のみ

つながらないときは、市役所☎483-1151が消防本部☎459-2441へ。当番医は、市ホームページでも見られます。新型コロナウイルスに関する電話相談窓口は7ページをご覧ください。

やちよ夜間小児急病センター

東京女子医科大学八千代医療センター内
毎日18～23時 ☎458-6090
※23時以降は☎450-6000へ

具合が悪くなり、当番医での受診が必要と判断に迷う時などに看護師や医師が電話で相談に応じます。

【小児】こども急病電話相談

毎日19時～翌朝6時 局番なしの ☎#8000
※ダイヤル回線、IP電話、光電話からは ☎043-242-9939

【小児以外】救急安心電話相談

平日・土曜18時～翌朝6時、日曜・祝日・年末年始9時～翌朝6時 局番なしの ☎#7009
※ダイヤル回線、IP電話、光電話からは ☎03-6735-8305

負担あり。詳しくは母子保健課へ

赤ちゃんが生まれたら 「出生連絡票」の提出を忘れずに

出生後の赤ちゃんの様子やお母さんの体調について伺い、状況に応じて、電話や訪問による育児相談や赤ちゃんの成長の確認、母子保健サービスの紹介などを行っています。

母子健康手帳交付時にお渡ししている出生連絡票を子ども福祉課、支所・連絡所、母子保健課(保健センター内)へ生後1か月以内に持参または郵送してください。出生連絡票のかわりに市のHPから電子申請もできます。

生涯学習

特に表示されていないものは受講無料です。詳しくは各主催者に問い合わせてください。

阿蘇公民館☎488-1185

◆災害対策！我が家の備蓄は大丈夫？ 災害時の備品、使用方法など、備蓄のポイントを学びます。成人対象。先着10人。上履き、飲み物、筆記用具持参 ☎9月5日(月)午前10時～11時30分 ☎午前9時から電話か直接同館へ

村上公民館☎485-5452

◆ゆったりストレッチとジャズダンス教室

ストレッチとジャズダンスにつながるリズムダンスの実習。市内在住か在勤・在学の成人対象。先着16人。室内履き、飲み物持参。動きやすい服装で参加 ☎9月17日(土)午前10時～11時30分 ☎午前9時から電話か直接同館へ

◆「村上いきいき元気教室」・全5回 フロアーカーリング・スポーツ吹矢の実習や高齢者が安全に暮らせるための講話。市内在住の65歳以上の対象。先着16人。筆記用具、飲み物持参 ☎9月～翌年1月の第3水曜日。午前10時～11時30分 ☎実費(100円程度) ☎午前9時から電話か直接同館へ

◆暮らしの講座～エコロジカルライフ～・全3回 風呂敷の使い方や市

千葉ロッテマリーンズ 公式戦ご招待

▶対象 市内在住か在勤・在学の人。抽選で各試合50組100人 ▶日程 9月12日(月)、13日(火)いずれも午後6時、北海道日本ハム戦(2試合のうち1試合に申し込み可) ▶場所 ZOZOマリンスタジアム ▶席種 内野指定席(フロア4) ▶申し込み 8月15日(月)午前10時～28日(日)午後10時までに <https://m-ticket-rsv.marines.co.jp/september/> か右下のコードから申し込み。抽選結果は9月上旬にメールで通知。掲載内容は変更になる場合があります ▶問い合わせ マリーンズインフォメーションセンター ☎03-5682-6341



けんこうかんりコーナー

No.566 健診結果の考え方

このたび八千代市ゆりのき台に「八千代循環器内科」を開業いたしました。本号から6回分を担当させていただくことになりましたので、よろしく願います。

4～6月に検査を受けた方は、お手元に健診の結果が戻る頃と思います。生活習慣病に関しては、身長、体重、BMI、血圧、LDL(悪玉コレステロール)、尿酸(市検診では対象外)、クレアチニン、血糖、ヘモグロビンA1c、尿蛋白などの項目から、肥満、高血圧、脂質異常、腎機能、糖尿病などの評価を行います。血圧、コレステロール、血糖などの数字が気になる場所ですが、

八千代市医師会
八千代循環器内科
山田 雄一郎



数字自体の改善が本来の目的ではありません。誰しも加齢による動脈硬化を避けることはできません。現代医学で改善できる項目(危険因子)について管理を行うことで、将来の心筋梗塞、心不全、脳卒中、腎不全などの心血管疾患の発症を抑制し、健康で長生きできることが最終的な目的となります。

血圧、体重は測定条件による変動を受けやすいため、御家庭でも血圧、体重を経時的に測定いただくことがよいと思います。医療機関を受診される際は、健診結果のほか、御家庭での測定記録も持参いただくと大変参考になります。