

# 7月 乳幼児の各種健診・相談・教室

項目	日にち	対象など
ウェルカムベビー学級	5日(土)・12日(土)・19日(土)(全3回)	妊娠20週以降の方と家族
育児相談	4日(金)	にこにこ広場
	23日(水)	保健センター
4カ月児相談	1日(火)・8日(火)	令和7年2月生まれ
1歳6カ月児健康診査	3日(木)・10日(木)	令和5年11月8日～12月14日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	17日(木)	令和4年11月生まれ
3歳児健康診査	3日(木)・10日(木)	令和3年11月18日～12月25日生まれ
5歳児歯科健診	17日(木)	令和2年7月7日～8月7日生まれ
離乳食教室	25日(金)	4～6カ月児の保護者、先着30人
後期離乳食教室	16日(水)	令和6年10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

☎ 健康づくり支援課(保健センター) ☎04-7185-1126

# 資格確認書・資格情報のお知らせ 一斉交付

8月1日(金)から使える資格確認書・資格情報のお知らせのいずれかを、7月中旬に郵送します。8月になっても届かない・内容に誤りがある場合はお問い合わせください。

## 国民健康保険被保険者

資格確認書が含まれる世帯へは特定記録郵便、資格情報のお知らせのみの世帯へは普通郵便で、同世帯の該当者全員分を世帯主宛てに郵送します。

### ◎医療費の自己負担割合

70歳以上の被保険者で、令和7年度の住民税課税所得が145万円以上の方が1人でもいる世帯は3割です。前年中の所得で判定するため、所得の申告が必要です。未申告の方は、柏税務署または課税課(市役所本庁舎1階)で申告してください。

### ◎他の保険に加入したときは届け出を

就職したときや家族の健康保険の扶養に入ったときなどは、必ず届け出をしてください。

☎ 国保年金課・内線930

## 後期高齢者医療被保険者

マイナ保険証の有無にかかわらず、全ての被保険者へ資格確認書を簡易書留で郵送します。現在の被保険者証は緑色・資格確認書は小豆色で、新しい資格確認書は藍色です。

### ※令和7年度の保険料の納入通知書も、7月中旬に郵送します。

### ◎限度区分を記載した資格確認書の交付

6月30日(月)までに「限度額適用・標準負担額減額認定証」「限度額適用認定証」の交付を受けている方(資格確認書に上記認定証の情報を併記している方を含む)には、限度区分を記載した資格確認書を交付します。

それ以外の方で、限度区分を記載した資格確認書をご希望の場合は、国保年金課・各行政サービスセンターへ申請してください。月ごとの医療費の支払いを限度額までにすることができます(市・県民税非課税世帯の方は、入院時の食事代も減額可)。

※有効期限切れの被保険者証・資格確認書・認定証は細断するなど、確実に処分してください。国保年金課(市役所本庁舎1階)・各行政サービスセンターへの返却も可能です。

☎ 国保年金課・内線928



▲資格確認書(有効期間: 8月1日～最長令和9年7月31日)※70歳以上の方のみ、発効期日・自己負担割合が記載されています。



▲資格情報のお知らせ(A4サイズ)



▲資格確認書(有効期間: 8月1日～令和8年7月31日)

## 健康メモ No.478

### 带状疱疹ワクチン

带状疱疹は年齢を問わず発症しますが、50歳以上で発症率が高く、重症化と神経痛の後遺症のリスクが高いです。50歳以上を対象に带状疱疹の予防接種ができます。带状疱疹ワクチンには生ワクチン、組み換えワクチンの2種類があり、いずれか1種類を接種します。生ワクチンは、1回の接種で接種後5年ほどは4割の予防効果があります。ただし、免疫抑制剤などを服用中の方は不可です。一方、組み換えワクチンは2カ月以上の間隔を空けて2回接種します。有効率は9割で効果はほぼ終生

持続します。我孫子市では9月30日(火)まで50歳以上を対象に、任意接種の費用が補助されます。国による定期接種は今年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上の方が対象です。組み換えワクチンの場合、2回分で1万5,000円です。副反応は接種部位の発赤や疼痛、ごくまれなアナフィラキシーショックです。

こやの皮フ科 古谷野 妙子  
☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

## 7月 健康教室

### ◎心の健康に関する教室

教室名	日時	所
アルコール教室	4日(金)14時30分～16時	保健センター
心の健康クラブ	14日(月)14時～16時	障害者支援課・内線475

※遊具うんどう教室は開催しません。

## 7月 市民相談・県民相談

相談種別	日時	場所
弁護士法律相談	10日(木)・15日(火)・17日(木)・22日(火)・24日(木)10時30分～15時	市民相談室(本庁舎2階)
行政相談	23日(水)10時～12時	市民相談室(本庁舎2階)
相続・遺言行政書士相談	16日(水)13時～16時	我孫子地区行政書士相談事務局
司法書士法律相談	8日(火)10時～15時	千葉司法書士会柏支部
年金・労働・成年後見相談	9日(水)13時～17時	千葉社会保険労務士会東葛支部
税務相談	18日(金)10時～15時	収税課内相談室(本庁舎1階)
不動産相談	11日(金)10時～12時	建築住宅課

相談種別	日時	場所
住宅相談	11日(金)10時～12時	会議室(東別館1階)
消費生活相談	(月)～(金)10時～17時30分	消費生活センター
人権相談	(月)～(金)8時30分～17時15分	みんなの人権110番
生活相談	(月)～(金)8時30分～17時	社会福祉課(西別館2階)
健康相談	(月)～(金)8時30分～17時	保健センター
心の相談	16日(水)13時30分～	相談室(西別館2階)
子ども総合相談	(月)～(金)8時30分～17時	子ども相談課
ひとり親相談	(月)～(金)8時30分～17時	子ども支援課
DV相談(男性可)	(月)～(金)8時30分～17時	社会福祉課内配偶者暴力相談支援センター
結婚相談	1日(火)・9日(水)・15日(火)・23日(水)10時～16時	我孫子市社会福祉協議会
地域職業相談	(月)～(金)10時～17時30分	地域職業相談室
介護と介護にかかわるこころの相談	(火)～(日)10時～16時	ふれあいプラザ
住まいの相談	(金)10時～12時(随時)	ふれあいプラザ
福祉用具相談	(火)～(日)10時～16時	ふれあいプラザ
児童相談	(月)～(金)9時～17時	柏児童相談所
交通事故相談	(月)～(金)9時～12時、13時～16時30分	交通事故相談所

●休日(日祝休)・年末年始・夜間に急病になったら: 消防署(☎04-7184-0119)に電話してください。休日・夜間救急病院、小児救急病院を案内します。案内された病院に行く場合は、症状を病院に電話してから受診してください。※休日・夜間などの診察料は割高になります。