



健康に関するさまざまなことでお悩みの方は、お気軽にご相談ください。

八潮市 健康だより

令和6年度

保存版



目次

- P 2~4 ----- 妊娠・出産・子育て (手続き・健診・相談など)
- P 5 ----- 子どもの予防接種
- P 6 ----- 大人の予防接種
- P 7~11 ----- 各種検(健)診等
- P 12 ----- その他 (いざという時はこちらへ)

保健センターは令和6年1月より
市役所新庁舎に移転しました。



発行：八潮市

健康福祉部健康増進課（八潮市立保健センター） ☎048（995）3381

子ども家庭部子ども家庭支援課（八潮市役所） ☎048（933）9707

〒340-8588 八潮市中央一丁目2番地1

八潮市ホームページ<https://www.city.yashio.lg.jp>



妊娠・出産・子育て

妊娠・出産・子育てに関するお問い合わせは
子ども家庭支援課までお願いいたします



にじいろ子育て相談室

面談

電話





専任の専門職(保健師または助産師)が、妊婦および乳幼児の保護者を対象に、妊娠・出産・子育てに関するさまざまな相談に応じています。相談内容によっては、関係機関と連携し、妊娠期から子育て期まで継続した支援を行っています。お子さんの身長や体重の計測を希望される方は、予約なしで計測できます。

八潮市役所子ども家庭支援課(2階)
☎048(933)9707
八潮市中央一丁目2番地1
月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

妊娠中の手続き

母子健康手帳の交付	内容	「にじいろ子育て相談室」において、妊娠届出書を提出したすべての方と専門職(保健師・助産師)が面談を行いながら母子健康手帳を交付します。外国語版の母子健康手帳もありますので、届出の際にお申し出ください。また、希望される方には、父子健康手帳を配布しています。
妊婦健康診査	内容	母子健康手帳の交付時に、妊婦健康診査助成券を交付します。これにより、健診費用の一部を助成しますので、妊婦健康診査受診の際に、市の委託医療機関の窓口へ提出してください。市の委託医療機関以外で妊婦健診を受けた場合は、償還払いにより費用を助成します。

妊娠中の相談・教室

パパ・ママ学級  ← 電子申請はこちらから	対象	妊娠5～7か月の初妊婦の夫婦	時間 13時～16時 受付時間12時50分～
	内容 持ち物 日程	妊娠中の過ごし方、パパの役割など(講話)、赤ちゃんの保育、赤ちゃんのお風呂の入れ方の実習 母子健康手帳、筆記用具、手拭きタオル、父子健康手帳(お持ちの方) 4月14日(日) 5月12日(日) 6月16日(日) 7月7日(日) 8月4日(日) 9月1日(日) 10月6日(日) 11月10日(日) 12月22日(日) 1月26日(日) 2月9日(日) 3月16日(日)	
プレママサロン  ← 電子申請はこちらから	対象	妊婦(お子さん連れも可)	時間 13時30分～15時30分
	内容	3つのテーマからお好きな回にご参加ください。(何回でも参加可)	
	日程	テーマ1: ママの交流会と妊婦体操 5月27日(月) 9月11日(水) 1月16日(木) テーマ2: ママと赤ちゃんの「お口のケアと栄養」 6月14日(金) 10月11日(金) 2月14日(金) テーマ3: お産と赤ちゃんのお世話 7月18日(木) 11月13日(水) 3月10日(月)	
妊婦さん訪問  ← 電子申請はこちらから	内容	妊婦さんのご家庭へ、市の研修を修了した「こんにちは赤ちゃん訪問員」が訪問します。妊娠中から子育て期までのサービスや市内の医療機関・公共機関の情報をお伝えし、子育て経験を生かして不安や悩みなどに対応します。また、支援が必要な時には、行政とのパイプ役となり、関係機関におつなぎします。	
無料妊婦歯科健康診査 (八潮市歯科医師会事業)	内容	協力医において、無料で妊婦歯科健診及び保健指導が受けられます。健診結果を母子健康手帳に記載します。	

赤ちゃんの訪問

赤ちゃんが誕生した全てのご家庭を訪問します。

事業名	新生児訪問	こんにちは赤ちゃん訪問
対象	育児のことや母乳のことなどで相談のある方、身長・体重の計測を希望する方	新生児訪問の希望がない家庭
訪問者	助産師、保健師	こんにちは赤ちゃん訪問員
時期	新生児期～生後2か月未満	生後2か月以降

赤ちゃんが生まれたら、母子健康手帳の交付時に配布した「出生連絡票」を
にじいろ子育て相談室に持参・郵送または駅前出張所の窓口に設置している
「出生連絡票回収ボックス」に投函してください。電子申請も可能です。



電子申請は
こちらから



市では、赤ちゃんのいるご家庭を訪問して下さる

「助産師」「こんにちは赤ちゃん訪問員」を募集しています。詳細については、**子ども家庭支援課**までお問い合わせください。

子どもの健診

●医療機関で行う健康診査

※4か月児健康診査の通知は、生後3か月となる月の月末に発送します。
10か月児健康診査の通知は、生後9か月となる月の月末に発送します。

4か月児健康診査	場所	市内の委託医療機関
	対象	満3か月～5か月児
	内容	身体測定、診察
	持ち物	健康診査票、母子健康手帳、アンケート

10か月児健康診査	場所	市内の委託医療機関
	対象	満10か月～11か月児
	内容	身体測定、診察
	持ち物	健康診査票、母子健康手帳

※市の委託医療機関は別紙の「医療機関・薬局位置案内図」をご覧ください。

●保健センターで行う健康診査【受付時間：12時45分～13時45分】

※1歳6か月児健康診査および3歳児健康診査の通知は、対象月の約1か月前に個別通知します。
対象月に受けられない場合は、事前にご相談ください。

1歳6か月児健康診査	
対象	満1歳6か月～2歳未満児
内容	問診、身体計測、診察(小児科・歯科)、 保健栄養・予防接種相談、歯みがき教室 ※必要時、耳の聞こえの確認
持ち物	送付されたアンケート、母子健康手帳、ハスタオル(計測時使用)
健診日	対象のお子さんの生年月日
4月23日(火)	令和4年9月1日～9月21日
5月17日(金)	9月22日～10月20日
6月18日(火)	10月21日～11月14日
6月28日(金)	11月15日～12月7日
7月23日(火)	12月8日～令和5年1月3日
8月20日(火)	令和5年1月4日～1月25日
9月17日(火)	1月26日～2月21日
9月24日(火)	2月22日～3月20日
10月18日(金)	3月21日～4月9日
11月22日(金)	4月10日～5月6日
12月13日(金)	5月7日～5月29日
1月31日(金)	5月30日～6月21日
2月18日(火)	6月22日～7月11日
2月25日(火)	7月12日～8月7日
3月18日(火)	8月8日～8月31日

3歳児健康診査	
対象	満3歳～4歳未満児
内容	問診、身体計測、診察(小児科・歯科)、尿検査、 目の屈折検査、保健栄養・予防接種相談、歯みがき教室 ※必要時、視力検査
持ち物	送付されたアンケート、母子健康手帳、ハスタオル(計測時使用)、採取した尿
健診日	対象のお子さんの生年月日
4月26日(金)	令和3年1月1日～2月6日
5月24日(金)	2月7日～3月5日
6月25日(火)	3月6日～4月3日
7月26日(金)	4月4日～4月23日
8月23日(金)	4月24日～5月20日
8月27日(火)	5月21日～6月12日
9月27日(金)	6月13日～7月5日
10月22日(火)	7月6日～7月29日
10月29日(火)	7月30日～8月19日
11月26日(火)	8月20日～9月10日
12月10日(火)	9月11日～9月28日
1月24日(金)	9月29日～10月20日
1月28日(火)	10月21日～11月16日
2月28日(金)	11月17日～12月6日
3月14日(金)	12月7日～12月31日

子どもの相談・教室

事業名	すこやか相談 (予約制)	離乳食教室 (予約制)	
	対 象	満2か月～未就学児	初期：5か月～6か月児
内 容	発育発達等に関する相談	離乳食の進め方の話と相談(実習)	
持ち物	母子健康手帳	両手が開くようにだっこ紐	当日試食があるためガーゼやタオル等
時 間	13時30分～16時	10時30分～12時	
4月	9日(火)	16日(火)	17日(水)
5月	7日(火)	22日(水)	23日(木)
6月	4日(火)	12日(水)	13日(木)
7月	2日(火)	30日(火)	31日(水)
8月	6日(火)	28日(水)	29日(木)
9月	3日(火)	18日(水)	19日(木)
10月	1日(火)	30日(水)	31日(木)
11月	5日(火)	27日(水)	28日(木)
12月	3日(火)	17日(火)	18日(水)
1月	21日(火)	29日(水)	30日(木)
2月	4日(火)	26日(水)	27日(木)
3月	4日(火)	12日(水)	13日(木)

※離乳食教室(初期)の午前10時00分～10時20分に、絵本の読み聞かせ(子育て支援0歳児ファーストブック)を行います。

ママの相談

ママのこころの相談 (予約制)	対 象	子育てに不安を持つ保護者、 妊婦	子育てメンタルサロン (登録制)	対 象	子育てに不安や悩みがある 母親または妊婦
	内 容	臨床心理士による相談		内 容	テーマに沿ったグループに よる交流、情報共有
	日 時	月1回 午前9時30分～11時		日 時	月1回 午前10時～11時30分

その他・助成

申請や利用には要件がありますので、市のホームページをご覧ください。子ども家庭支援課までお問い合わせください。

不妊検査・ 不育症検査費助成金	不妊検査・不育症検査費の一部を助成します。
大人の風しん予防接種 費用の助成(任意)	妊婦が風しんウイルスに感染することにより、先天性風しん症候群の赤ちゃんが生まれることを 予防するために、風しん予防接種費用の一部を助成します。(問い合わせ先：健康増進課)
未熟児養育医療 給付制度	身体の発育が未熟なままで生まれ入院治療が必要な場合、必要な医療(保険診療分)の給付を行 います。
新生児聴覚 スクリーニング 検査費用の助成	母子健康手帳交付時に、新生児聴覚スクリーニング検査助成券を交付します。 助成券を市の委託医療機関に提出することにより、検査費用の一部を助成します。 市の委託医療機関以外で検査を受けた場合は、償還払いにより費用を助成します。
産婦健康診査 費用の助成	母子健康手帳交付時に、産婦健康診査助成券(2回分)を交付します。 助成券を市の委託医療機関に提出することにより、検査費用の一部を助成します。 市の委託医療機関以外で受けた場合は、償還払いにより費用を助成します。
産後ケア事業 ※一部利用者負担あり	お母さんが安心して子育てできるように、産後1年までの母子を対象に、助産師等による心身のケ アやサポートを行います。種類は、短期宿泊型・居宅訪問型・通所型があります。
出産・子育て応援事業	妊娠期から出産・子育てまで一貫して身近で相談に応じ、必要な支援につなぐ伴走型相談支援と ともに、子育てにかかる費用の負担軽減を図るための経済的支援を一体的に実施します。 妊娠中及び出産後に面談やアンケートにより継続的な相談を行い、妊娠中には出産応援給付金、出産後には子育て応援 給付金(国の出産・子育て応援給付金)を給付します。

子どもの予防接種

定期予防接種については、対象者に『予診票等を郵送』します。詳しくは、個別に送付する通知を確認し、体調の良いときに受けましょう。子育て応援ナビで予防接種スケジュールを自動管理できます。また、転入の方は、転入届後に保健センターにご連絡ください。
 ※委託医療機関は別紙『医療機関・薬局位置案内図』をご覧ください。

予防接種の概要

接種期間	通年
接種方法	市が委託した医療機関での個別接種
持ち物	予防接種予診票、健康保険証、母子健康手帳

乳幼児期の予防接種

予防接種名	回数	対象年齢	通知時期
ロタリックス	2回	生後6週から24週まで	生後1か月になる月の月末に、各予診票（ロタ、小児用肺炎球菌、B型肝炎、5種混合、BCG、水痘、麻しん風しん1期）を同封して通知
ロタテック	3回	生後6週から32週まで	
小児用肺炎球菌	4回	生後2か月から5歳未満	
B型肝炎	3回	1歳未満	
5種混合	4回	生後2か月から7歳6か月未満	
BCG	1回	1歳未満	
水痘	2回	1歳から3歳未満 (接種前に水痘に罹患した人は対象外です)	
麻しん風しん混合	1回	1期：1歳から2歳未満	
	1回	2期：年長児に相当する年齢 (5歳以上7歳未満で小学校入学前)	
日本脳炎（1期）	3回	生後6か月から7歳6か月未満	
日本脳炎の特例措置について	平成16年4月2日から平成19年4月1日生まれの方：20歳未満までの間に、1期と2期の不足回数分を定期接種できます。		

学童期の予防接種

予防接種名	回数	対象年齢	通知時期
日本脳炎（2期）	1回	9歳から13歳未満	6月上旬に通知（小学4年生）
二種混合	1回	11歳から13歳未満	5月上旬に通知（小学6年生）
子宮頸がん	3回	小学6年生から高校1年生の女子 (キャッチアップ接種： 平成9年4月2日から平成20年4月1日 生まれの方で3回接種未完了の女子)	5月上旬に通知（中学1年生）

大人の予防接種

※予防接種の対象者は接種日に、八潮市に住民登録がある方です。
※災害等で避難されている方は、保健センターにご相談ください。

男性の風しん抗体検査・予防接種事業

対象者	昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性
接種費用	無料
内容	抗体検査、予防接種（抗体価が低い方のみ）
接種期間	令和6年4月1日から令和7年3月31日
受診方法	①対象者にクーポン券が届きます。（4月頃送付） ②届いたクーポン券を持参し、委託医療機関で検査をお受けください。 ③検査の結果、抗体価が低い場合は委託医療機関でワクチンを無料で接種できます。

高齢者肺炎球菌予防接種

対象者	過去にワクチン接種を受けたことがない方で、かつ下記①か②に該当する方 ① 満65歳（66歳になる前日まで） ※65歳の誕生日を迎えた方に、順次通知（受診券）を送付します。 ② 60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器に障がいを有し、日常生活が極度に制限される方（身体障害者手帳1級相当に該当する方） ※②に該当する方で接種を希望される方は、保健センターへお申込みください。
接種費用	3,000円 ※生活保護受給世帯の方は無料（医療機関にて受給証を提示）
接種場所	委託医療機関
接種期間	65歳の誕生日の前日から66歳の誕生日の前日まで
接種方法	通知（受診券）を持参し、委託医療機関で接種してください。
備考	過去に高齢者肺炎球菌23価を受けたことがない方が対象です。過去に自治体の助成や自費で接種された方は、対象となりませんのでご注意ください。

高齢者インフルエンザ予防接種

対象者	八潮市に住民登録がある方で、かつ下記①か②に該当する方 ① 満65歳以上の方 ※対象者に通知（受診券）を送付します。（9月末） ② 60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器に障がいを有し、日常生活が極度に制限される方（身体障害者手帳1級相当に該当する方） ※②に該当する方で接種を希望される方は、保健センターへお申込みください。
接種費用	1,500円 ※生活保護受給世帯の方は無料（医療機関にて受給証を提示）
接種場所	委託医療機関
接種期間	令和6年10月1日から令和7年1月31日
接種方法	通知（受診券）を持参し、委託医療機関で接種してください。

こまめな手洗いとうがい等の感染予防対策を心がけましょう



各種検(健)診等



各検(健)診の対象者は、受診日に八潮市の住民登録がある方です。
対象年齢はヘルシーチェック健康診査を除き令和7年3月31日時点の年齢になります。
感染症の拡大・悪天候等により、日程や実施方法を変更する場合があります。

検(健)診費用が無料になる方

自覚症状がある方は、
検(健)診を待たずに早めに医療機関を受診してください。

検診当日、下記のいずれかに該当し、受診の際に本人から申し出があった場合は
無料(胃内視鏡検査は減額※)になります。

①八潮市国保の方

70歳未満の八潮市国民健康保険
被保険者で
【健康診査補助金交付申請書
兼同意書】を提出した方

②70歳以上の方

受診日当日、
70歳以上の方
(保険証の提示)

③障がいがある方

65歳以上70歳未満の
一定の障がいがある方で
後期高齢者医療被保険者
(保険証の提示)

④生活保護受給世帯の方

受給証の提示

⑤市民税非課税世帯の方

世帯全員の非課税証明書
の提示(①～③該当の方を除く)

⑥肝炎ウイルス検診(節目年齢)

年度内に40,45,50,55,60,65,
70歳になる方

※ 胃がん検診(内視鏡検査)の費用については、上記①②③⑤の方は2,000円、④の方は無料

次の年齢(生年月日)に該当する方は検診費用が無料です。(5月に無料クーポン券を送付)

- ・子宮頸がん検診 20歳 (平成15年4月2日～平成16年4月1日)
- ・乳がん検診 40歳 (昭和58年4月2日～昭和59年4月1日)

がん検診のメリット・デメリット

詳しくは、ホームページをご覧ください。



がん検診のメリットとデメリットを理解し、正しい知識を持ってがん検診を受診しましょう。

- 自覚症状がない早期にがんを見つけられる。
- 早期の適切な治療で治る確率を上げられる。
- 市の検診は自費で受けるよりも
お得に受けられる。

- がんの場所や大きさによって、
検診で見つからないこともある。
- がんではないが「がんの疑い」と
判定され、精密検査を受ける場合がある。

40歳以上の特定健康診査は、各医療保険者が実施します。

八潮市国民健康保険被保険者及び八潮市在住の後期高齢者医療被保険者

⇒国保年金課 (☎996-2111)

上記以外の被保険者 ⇒各医療保険者(健康保険組合、共済組合等)

生活保護受給者 ⇒保健センター (☎995-3381)

保健センターで受ける検診



20歳～39歳の方

検診の流れ

01 予約する

電子申請または電話

「〇〇検診の申し込みです」
受付時間 平日8:30～17:15



02 案内が届く

約10日前に自宅に
検診案内が届く

- ・問診票を書く
- ・持ち物、注意事項などチェック



自宅で書くと
時短に。

03 検診を受ける

受付時間に保健センターへ

04 結果は郵送で

約1か月半後に自宅に
結果が届く

※ヘルシーチェック健康診査、
骨粗しょう症検診の初回受診者は
保健センターで結果を説明します。



検診名	日程
①胃がん検診 (バリウム検査)	5/19(日)・28(火) 6/15(土)・23(日)・24(月) 7/5(金) 9/29(日) 10/9(水)・20(日) 11/14(木)・24(日) 12/15(日)・19(木)
②肺がん検診	
③乳がん検診 (保健センター または医療機関)	
④骨粗しょう症検診	5/22(水) 6/8(土) 7/9(火) 8/4(日) 9/13(金) 10/6(日) 11/18(月) 12/7(土) 1/16(木) 2/2(日)
⑤骨粗しょう症検診 (単独)	
⑥ヘルシーチェック 健康診査	

保健センターで実施している健康相談・各種教室

	日程			
ヘルシーチェック 健診結果説明会	5月受診分：6/19(水)		10月受診分：11/17(日)	
健康・栄養相談会	6月受診分：7/20(土)		11月受診分：12/20(金)	
	7月受診分：8/6(火)		12月受診分：1/18(土)	
骨粗しょう症検診 結果説明会	8月受診分：9/1(日)		1月受診分：2/13(木)	
	9月受診分：10/21(月)		2月受診分：3/2(日)	
こころの健康相談	4/15(月)	5/13(月)	6/3(月)	7/1(月)
	8/5(月)	9/2(月)	10/7(月)	11/11(月)
	12/2(月)	1/20(月)	2/3(月)	3/3(月)
健康づくりの 料理教室	4/18(木)	5/16(木)	6/20(木)	7/26(金)
	8/22(木)	9/25(水)	10/22(火)	11/19(火)
	12/6(金)	1/17(金)	2/20(木)	3/19(水)



40歳～70歳の方

71歳以上の方
転入された方・紛失等再発行の方

受付時間	内容	対象者	費用※
[男性] 8:30 ～ 9:30	● 胃部エックス線検査 造影剤と胃を膨らませる発泡剤を飲んで エックス線撮影を行います。	40歳以上 〈毎年〉	1,200円
[女性] 9:30 ～ 11:00 (③④のみ 8:30～)	● 胸部エックス線検査 ※基準により、喀痰検査（別途600円）を 実施する場合があります。	40歳以上 〈毎年〉	300円
	● 乳房エックス線検査（マンモグラフィ） 乳房をはさんでエックス線撮影を行います。	40歳以上 （女性） 〈2年に1回〉	1,740円
10:00 ～ 10:30	● 踵部（かかと）の超音波検査 かかとに超音波を当て、骨密度を測定します。	20歳以上 （女性） 〈毎年〉	200円
9:00 ～ 9:40	● 身体測定、血圧測定、尿・血液検査 診察、女性のみ骨粗しょう症検診	20～39歳 〈毎年〉	500円

各種検（健）診

体の状態によっては、検診を受けられない場合があります。
※検診費用が無料となる方については、7ページをご覧ください。

受付時間	内容	対象者
9:00～9:40	● 検査結果の見方の説明や個人の生活習慣に 合わせた相談アドバイス ※特定健診受診者は、当日に結果をお持ちください。	ヘルシーチェック 健康診査受診者
10:00～10:20		特定健診受診者
10:20～10:30 ※説明会は10:30～11:10	● 検診結果の見方や骨粗しょう症の予防に ついての講話	骨粗しょう症検診受診者 （初回受診者のみ）
13:00～14:30	● 精神科医によるこころの不調や病気、 認知症に関する相談が受けられます。 ※事前に保健師が話を伺います。	市民 （本人または家族）
9:50～10:00 ※教室は10:00～12:30	● 調理実習をしながら「食」について 楽しく学び、みんなで楽しく食べる教室です。 持ち物 材料費500円、エプロン、三角巾、マスク、上履き	64歳以下の市民 ※テーマは広報やしおを参照

医療機関で受ける検診



20歳～39歳の方



40歳～70歳の方

検診の流れ

01 受診券を受け取る

22～39歳 子宮頸がん検診受診券送付（5月）
40～70歳 受診券送付（4月下旬）
71歳以上 電子申請または電話



02 医療機関を選ぶ

別紙「医療機関・薬局位置案内図」から希望する検診を実施している医療機関を選ぶ



注意事項
検診を受けられない方等の詳細は、市のホームページをご覧ください。

各種検診のご案内

03 検診を予約する

「八潮市の〇〇検診を受けたいです」

04 検診を受ける

- 持ち物
- ・ 受診券
 - ・ 保険証
 - ・ 検診費用

05 結果を聞きに行く

検診を受けた医療機関に結果を聞きに行く

※歯周疾患検診は検診時に結果を説明します。

検診名	日程
大腸がん検診★	4月1日～11月30日
胃がん検診 (内視鏡検査)	6月1日～12月20日
乳がん検診 (保健センターまたは医療機関)	6月1日～11月30日
子宮頸がん検診	6月1日～11月30日
前立腺がん検診★	4月1日～11月30日
歯周疾患検診	6月1日～11月30日
肝炎ウイルス検診★	4月1日～11月30日

★大腸・前立腺がん検診と肝炎ウイルス検診は、特定健康診査（特定健診）と

講座 健康教育等

出前講座

八潮いこい体操

各種講座

健康チェック

健康手帳

ラジオ体操用物品貸出



71歳以上の方
転入された方・紛失等再発行の方

検査の内容	対象者	費用
● 便潜血反応検査 便を2日間とり、血が混ざってないか調べます。	40歳以上 〈毎年〉	600円
● 内視鏡検査 小型カメラを装着した細い管を口または鼻から挿入し、胃の粘膜を観察し、異常がないか調べます。	50歳以上 〈2年に1回〉	3,500円
● 乳房エックス線検査（マンモグラフィ） 乳房をはさんでX線撮影を行います。	40歳以上 (女性) 〈2年に1回〉	1,740円
● 頸部細胞診 子宮頸部の細胞を採取し、異常な細胞の有無を調べます。 ※医師の診察で必要な方には、体部検診（別途800円）を追加実施します。	20歳以上 (女性) 〈2年に1回〉	1,700円
● 血液検査 血液中のPSA値を調べます。	50.55.60. 65.70.75歳 (男性) 〈5年に1回〉	1,200円
● 口腔内検査 虫歯の有無、歯や歯肉の状況を調べます。	40.45.50.55. 60.65.70歳 〈5年に1回〉	500円
● 血液検査 血液中のB型・C型肝炎ウイルス感染の有無を調べます。	40歳以上 1回のみ (過去に受診歴のない方)	1,200円

同時受診できる場合があります。詳しくは医療機関にお問い合わせください。

※検診費用が無料となる方については、7ページをご覧ください。

5人以上集まれば、健康についての講話(食生活、運動、こころの健康等)を保健師、栄養士が実施します。
会場を用意していただき、実施日は要相談です。

全身の曲げ伸ばしが中心の無理なくできる体操です。
会場を用意していただき、仲間が集まれば、地区担当の保健師等がお手伝いします。実施日は要相談です。

生活習慣病予防やこころの健康等をテーマに講座を開催しています。
日程等は、広報やしおやホームページなどでお知らせします。ぜひご参加ください。

保健センター1階ホールに体組成測定器(体脂肪・筋肉量等測定)、自動血圧測定器、血管年齢計、マインドチェッカー(心と身体のバランスの判定)を設置しています。簡単に健康チェックができますので、ぜひご活用ください。

40歳以上の方に、保健センター窓口で交付しています。特定健診・保健指導歴、毎日の血圧、体重等を記録することができます。(特定健診、歯周疾患検診等を受診した方には医療機関でも交付します。)

町会、自治会及び市内在住・在勤の団体にCDラジカセ、ラジオ体操第1・第2のCDおよびDVDの貸出を行っています。

いざという時はこちらへ

●八潮市立休日診療所（初期救急）
☎048-995-3383
日曜・祝日・振替休日・年末年始
（12月31日～1月3日）に
内科・小児科の診療を行っています。
診療時間 午前10時～正午 午後2時～4時

●草加市子ども急病夜間クリニック
☎048-954-6401
住所 草加市草加2-21-1
（草加市立病院内で毎日診療）
診療時間
【月～金】午後7時30分～午後10時30分
【土・日、祝日、年末年始】
午後6時30分～午後10時30分
受診可能な人・症状 歳0児～15歳児の患者で
内科系の症状（発熱、腹痛、おう吐など）

●埼玉県救急電話相談（24時間365日）
☎#7119または ☎048-824-4199
急な病気やけがについて、受診の必要性など
看護師のアドバイスを受けられます。

●埼玉県AI救急相談
利用者がスマートフォンやパソコンから入力
した内容をもとに、可能性のある症状や家庭
での対処法についての案内を受けられます。
※下記か二次元コードから。

<http://www.saitama-aiqqsoudan.com/>



●(公財)日本中毒情報センター(24時間365日)
大阪中毒110番 ☎072-727-2499
つくば中毒110番 ☎029-852-9999
毒物（薬、化学薬品）などを誤って飲んだ時の
応急手当の仕方



新規参加者募集中!



「コバトン」「さいたまっち」

「コバトンALKOOマイレージ」でできること

- 01 スマホを持って歩くだけ
自動で歩数を計測!
- 02 歩数に応じてマイレージ
ポイントが貯まります
- 03 ポイントは素敵な景品が
当たる抽選で使える!



コバトンALKOOマイレージとは？

お持ちのスマートフォンにウォーキング
アプリ「ALKOO」をダウンロードし、
取り組みに参加することで、自動的に歩数を
計測、アプリ内で歩数データ等を見ることが
できるサービスです！また、歩数に応じて
「マイレージポイント」を獲得することができ、
ポイントに応じて抽選で賞品が当たります！

参加方法

・登録は3ステップ

- ①スマートフォンに「ALKOO」アプリを
ダウンロード
- ②トップのバナーから登録画面へ
- ③必要事項を入力すると登録完了
詳しくは市のホームページをご覧ください
コールセンター（TEL：0570-015566、
平日9：00～17：00）までお問い合わせください。



スマートフォンアプリ
iPhone Android



八潮市ホームページ

