

保健センターからのお知らせ 995-3381

●冬の冷え対策は万全に

手足がかじかむ冬の冷えを経験したことはありませんか。体が冷えることによって、血液の流れが悪くなり、頭痛、肩こり、手足や腰などに冷えの症状が発生します。

次のことを参考に、冷え対策に努めましょう。

- ①主食、主菜、副菜など、バランスの良い食事を取りましょう。
- ②甘いもの、高脂肪のものは控えましょう。
血糖や中性脂肪が高くなると、血行不良になることがあります。
- ③ストレッチやマッサージ、ぬるめのお風呂で体を温めて血行をよくしましょう。
- ④温かい食べ物や飲み物を取りましょう。



●冬場に多発する入浴中の事故(ヒートショック)にご用心

ヒートショックとは、急激な温度差がもたらす健康被害のことです。

暖かい部屋から寒い部屋への移動などの急激な温度変化により、血圧が大きく変動することで、失神、心筋梗塞、不整脈、脳梗塞などを起こすことがあり、冬場に多く見られます。入浴時は特に注意が必要です。

安全に入浴するために、次のことに注意しましょう。

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- ②湯の温度は41度以下とし、つかる時間は10分までを目安にしましょう。
- ③浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ④食後や飲酒直後の入浴はやめましょう。
- ⑤入浴することを家族などに伝えておきましょう。



各種検(健)診のお知らせ

新型コロナウイルス感染予防のため、マスクの着用をお願いします。各種検(健)診は時間を細分化して受け付けています。

事業名	日時	対象	内容	定員・費用
①骨粗しょう症検診	2月14日(日) 午前10時～10時30分 結果説明会 3月16日(火) 午前10時～11時30分 (初回の受診者のみ)	市内在住の20歳以上の女性	問診、骨密度測定	定10分ごとに20人、最後の10分は10人 (申込順) 費200円
②ヘルシーチェック健康診査	2月14日(日) 午前9時～9時45分 結果説明会 3月14日(日) 午前9時～9時45分	市内在住の20～39歳の方	問診、身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査(貧血検査含む)、診察、骨密度測定(女性のみ)	定20分ごとに30人(申込順) 費500円

—①②共通—

場保健センター

費八潮市国民健康保険被保険者(補助金申請書兼同意書提出)、生活保護受給世帯(受給証提示)、市民税非課税世帯(世帯全員の非課税証明書提示)、70歳以上の方(保険証の提示)、65歳以上70歳未満の後期高齢者医療被保険者(保険証の提示)の方は無料

用電話、電子申請または専用の申し込みはがき(保健センター発行の健康だより参照)で保健センターへ

※受診できる回数は年度内1回

すこやかカレンダー 2月

場保健センター

用②③は電話④～⑦は電話または電子申請で保健センターへ

事業名	日時	対象
①乳幼児相談(事前予約不要)	2月4日(木) 午前9時30分～10時30分	満2カ月～未就学児
②ママのこころの相談(臨床心理士による相談)	2月4日(木) 午前9時30分～11時(1人45分)	乳幼児の保護者・妊婦で子育て上の悩み、不安などの相談がある方
③すこやか相談	2月18日(木) 午後1時30分～4時	お子さんの発育・発達やことばの遅れ、夜尿症、落ち着きがないなどの心配がある方
④パパ・ママ学級	2月14日(日) 午後1時～4時	妊娠5～7カ月の初妊婦および夫
⑤離乳食(初期)教室	2月17日(水) 午前10時30分～正午	5～6カ月児
⑥離乳食(後期)教室	2月18日(木) 午前10時30分～正午	10～11カ月児
⑦プレママサロン	2月21日(日) 午後1時30分～3時30分	妊婦

特定保健指導を利用しましょう

特定保健指導の効果

特定保健指導を利用された方の多くに効果がありました。

参加者のうち…

腹囲が減少した人 } 69.6パーセント
体重が減少した人 }

※令和2年11月末時点

特定保健指導の通知が届いた方は、ご自身の生活習慣を見直す機会ですので、ぜひご利用ください。

問国保年金課 ☎214



2月1日は、市県民税第4期、国民健康保険税・介護保険料の各第8期、後期高齢者医療保険料第7期の納期限です。安全・確実・便利な口座振替で納付をお願いします。