

保健センターからのお知らせ 申問 ☎995-3381

●9月10日は世界自殺予防デー、9月10日～16日は自殺予防週間

「誰も自殺に追い込まれることがない社会」の実現に向けて、全国的に自殺の多い時期に自治体や関係機関が連携して自殺予防のための取り組みを行う週間です。

自殺は個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、実際にはさまざまな要因が複雑に関係し、心理的に追い込まれた末の死です。身近な人の変化に気づいたら、まずは耳を傾けねざらい、支援先につなげ、温かく見守りましょう。

保健センターの精神科医によるこころの

健康相談（月1回）または、次の相談機関などにご相談ください。

- ・こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556
- ・支援情報検索サイト <http://shienjoho.go.jp/>
- ・よりそいホットライン（24時間対応） ☎0120-279-338

●9月は「健康増進普及月間」です

健康で楽しく毎日を過ごすために生活習慣病を日頃から予防することが大切です。日常生活を見直し、できることから取り組みましょう。

「1に運動、2に食事・しっかり禁煙・最後にクスリ」健康寿命を延ばしましょう。

●乳がん・子宮頸がん検診を受けましょう!

医療機関における乳がん・子宮頸がん検診の実施は、11月30日までです。お手元に受診券がない方は、保健センターに申し込み、医療機関で受診してください。

また、乳がんの集団検診は、12月まで実施します。

例年、10・11月の検診は大変混み合います。早めの受診をお願いします。

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・持ち物	定員・費用
①ヘルシーチェック健康診査	10月18日(月) (1)午前9時～9時20分 (2)午前9時25分～9時45分 結果説明会 11月17日(水) 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)	定各回30人(申込順) 費500円
②骨粗しょう症検診	10月18日(月) 午前10時～10時30分 結果説明会 11月17日(水) 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
③乳がん検診(集団検診)	10月12日(火) 午後1時～3時30分	市内在住の40歳以上の方(令和2年度に受診した方を除く)	内乳房エックス線検査(多少時間がかかります) ※希望者は、同日に「骨粗しょう症検診」を受診できます。 持バスタオル、保険証	定30分ごとに20人(申込順) 費1,740円 ※「骨粗しょう症検診」受診希望者は別途200円
④胃がん(バリウム検査)・肺がん検診	10月26日(火)・27日(水) (1)午前8時30分～(2)午前9時～ (3)午前10時～(4)午前10時30分～ ※(1)(3)男性枠(2)(4)女性枠	市内在住の40歳以上の方(胃がん検診は、令和2年度内視鏡検査を受診した方を除く)	問診、胃部エックス線(バリウム)検査、胸部エックス線検査(必要に応じて喀たん細胞診検査)	定各回25人(申込順) 費胃がん1,200円、肺がん(胸部エックス線検査300円、喀たん検査600円) ※50歳以上の方の胃がん検診は、内視鏡検査とバリウム検査の選択ができます。

—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※喀たん検査を除く)、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

申電話、市ホームページ内から電子申請または専用の申し込みはがきで保健センターへ

※受診できる回数は年度内1回

すこやかカレンダー 10月

場保健センター

申②③は電話④～⑦は電話または市ホームページ内から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)	10月6日(水) 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)	10月6日(水) 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	10月5日(火) 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	10月17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	10月20日(水) 午前10時30分～正午	5～6カ月児
⑥離乳食(後期)教室	10月21日(木) 午前10時30分～正午	10～11カ月児
⑦プレママサロン	10月29日(金) 午後1時30分～3時30分	妊婦

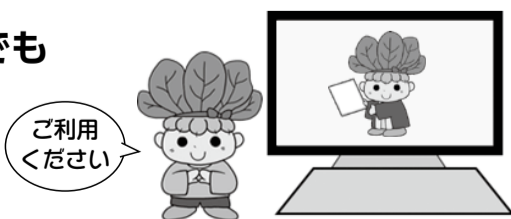
特定保健指導を利用しましょう

八潮市国民健康保険被保険者のうち、特定健康診査の結果、生活習慣病のおそれがある方へ、「特定保健指導の案内」を送付します。

特定保健指導では、専門の指導員が食事や運動などの生活習慣の改善をお手伝いします(無料)。

特定保健指導はオンラインでも実施します。

通知が届いた方はご利用ください。



ご利用ください

問国保年金課 ☎825

9月30日は、国民健康保険税・介護保険料の各第4期、後期高齢者医療保険料第3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。