

保健センターからのお知らせ 995-3381

●こころの健康を保ちましょう

「こころの健康」は、人がいきいきと自分らしく生きるためにもとても重要です。こころの健康を保つためには、ストレスと上手に付き合うことが大切です。バランスのとれた食生活、適度な運動、休養をとることを心がけ、心を健康に保ちましょう。

また、春は、就職や転勤など環境の変化によるストレスがかかりやすい時期でもあります。身近な人の「いつもと違う」という気づきがこころの問題の早期発見や早期対応に役立ちます。

保健センターでは、精神科医による「こころの健康相談」を月に1回実施しています。こころの健康について心配なことがありましたら、お問い合わせください。



●健康寿命を延ばそう！

健康寿命とは、健康で自立した生活を送ることができる期間で、県では65歳から「要介護2」以上になるまでの期間としています。

健康寿命を延ばすためには、生活習慣病の予防が大切です。

保健センターでは、生活習慣病を予防して健康長寿な方を増やすために、出前講座で「健康長寿サポーター養成講座」を実施しています。この講座を受講し、サポーターになった方には「健康長寿サ

ポーター応援ブック」を贈呈します。応援ブックを活用し、自分自身とともに、家族、友人など周りの方の健康寿命を延ばしましょう。

●女性の健康週間

3月1日から8日までは、「女性の健康週間」です。

女性は、思春期、妊娠・出産期、更年期、老年期と生涯を通じて、ホルモンバランスが大きく変動し、その影響で心と体にさまざまな変化が生じます。健康で明るく、充実した日々を過ごすためには、自分の体を知ることが大切です。この機会に健康について考えてみましょう。

保健センターでは、健康相談を随時受け付けています。心身に不調を感じたら、お気軽にご相談ください。

●子ども予防接種週間

3月1日から7日までは、「子ども予防接種週間」です。

保護者の方はワクチンで防ぐことができる病気から子どもたちを救うため、入園・入学前に、未接種のワクチンがないかどうか確認しましょう。

保健センターでは、予防接種に関する保護者の方からの相談（ワクチンや予防接種のスケジュールなど）を随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

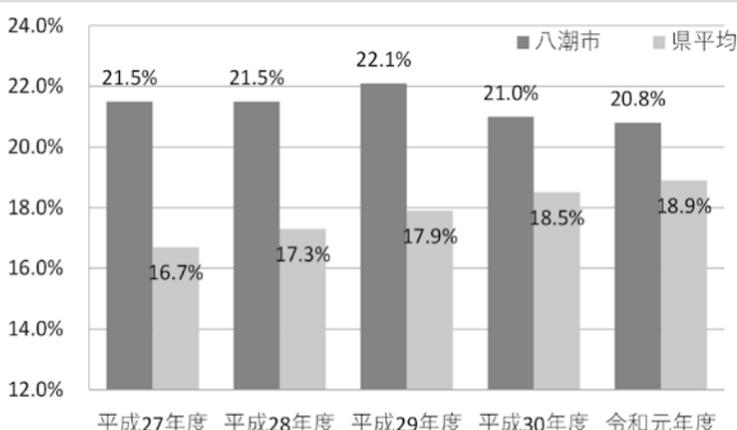
すこやかカレンダー 3月

場保健センター
申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）	3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）	3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	3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	3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	3月10日(水) 午前10時30分～正午	5～6カ月児
⑥離乳食（後期）教室	3月11日(木) 午前10時30分～正午	10～11カ月児
⑦プレママサロン	3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

特定健診受診者のうちメタボリックシンドローム該当者の割合の推移



八潮市は県平均と比べてメタボリックシンドローム該当者の割合が高い状況です。



メタボリックシンドロームは、高血圧・脂質代謝異常のリスクを高めます。

該当の方は、特定保健指導を活用して健康管理に役立てましょう。

問 国保年金課 ☎ 214

3月1日は、固定資産税第4期、国民健康保険税・介護保険料の各第9期、後期高齢者医療保険料第8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。