

# 保健センターからのお知らせ 995-3381

## ●夏バテ予防のため夏野菜を食べましょう

夏休みや休日は、朝食と昼食を一緒にとったり、食欲がないからと欠食することが多くなり、必要な栄養素や水分が不足しがちです。「規則正しく」「1日3食」「バランスよく」食べることが大切です。水分が多く含まれている夏野菜や果物を上手に取り入れ、元気に夏

を乗り切りましょう。

また、疲労回復に効果のあるビタミンCや抗酸化作用のある栄養素が豊富に含まれている野菜を1日350グラムしっかり食べましょう。

### 【主な夏野菜と果物】

かぼちゃ・トマト・なす・冬瓜・きゅうり・ゴーヤ・みょうが・ピーマン・すいか・メロン・桃・ぶどう・梨など

## 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<br>健康診査  | 9月16日(木) (1)午前9時～9時20分<br>(2)午前9時25分～9時45分<br>結果説明会 10月15日(金) 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)<br>費500円  |
| ②骨粗しょう症検診          | 9月16日(木) 午前10時～10時30分<br>結果説明会 10月15日(金) 午前10時～10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)<br>費200円   |
| ③乳がん検診<br>(集団検診)   | 9月27日(月)・28日(火)<br>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)             | ①乳房エックス線検査(多少時間がかかります)<br>※希望者は、同日に「骨粗しょう症検診」を受診できます。<br>持バスタオル、保険証 | 定30分ごとに20人(申込順)<br>費1,740円<br>※「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 | 9月20日(祝)・21日(火)<br>(1)午前8時30分～(2)午前9時～<br>(3)午前10時～(4)午前10時30分～<br>※(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)<br>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)<br>※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 9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)             | 9月2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<br>(臨床心理士による相談) | 9月2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                    | 9月7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                   | 9月26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                 | 9月29日(水) 午前10時30分～正午       | 5～6カ月児                                 |
| ⑥離乳食(後期)教室                 | 9月30日(木) 午前10時30分～正午       | 10～11カ月児                               |
| ⑦プレママサロン                   | 9月14日(火) 午後1時30分～3時30分     | 妊婦                                     |

## 特定健診を受けましょう

### ワンコイン(500円)で健康チェック!

八潮市国民健康保険では、以下の項目で特定健診を実施しています。約10,000円かかる健診が、ワンコイン(500円)で受けられますので、ぜひご自身の健康管理にお役立てください。



#### 必須項目

- ・診察
- ・身体計測
- ・腹囲測定
- ・血圧測定
- ・尿検査
- ・血液検査



#### 医師が必要と認めた場合 健診条件に該当した場合

- ・貧血検査
- ・心電図検査
- ・眼底検査

問国保年金課 ☎825

8月31日は、市県民税・後期高齢者医療保険料の各第2期、国民健康保険税・介護保険料の各第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。