

保健センターからのお知らせ

申問

☎995-3381

●食中毒に注意しましょう

食品に細菌やウイルスが付いていても、見た目やにおい、味の変化はありません。食中毒は少しの油断で、命に関わる危険もあります。

〈食中毒を防ぐための3つの原則〉

①つけない…調理を始める前や食事の前、生肉・魚・卵などを取り扱った後などは必ず手洗いをしましょう。2度洗いが効果的です。

②ふやさない…作った料理はすぐ食べましょう。

③やっつける…ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。中心部の温度が75度で1分以上が目安です。調理器具は洗剤でよく洗いましょう。

●毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

主食・主菜・副菜がそろった食事で栄養バランスをとりましょう。

●8020運動「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」

歯を失う二大原因は、「むし歯」と「歯周病」です。かかりつけ医を持って、定期的に検診を受けましょう。



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ヘルシーチェック健康診査	7月15日(金) (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 8月18日(木) 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	7月15日(金) 午前10時～10時30分 結果説明会 8月18日(木) 午前10時20分～10時30分(初めて受診の方のみ)	市内在住の20歳以上の女性	問診、骨密度測定	定50人(申込順) 費200円
③乳がん検診(集団検診)	7月7日(木) 午後1時～3時30分	市内在住の40歳以上の女性(令和3年度に受診した方を除く)	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。	定80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	7月19日(火)・20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3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 7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)	7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)	7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	7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	7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	7月13日(水) 午前10時30分～正午	5～6カ月児
⑥離乳食(後期)教室	7月14日(木) 午前10時30分～正午	9～11カ月児
⑦プレママサロン	7月20日(水) 午後1時30分～3時30分	妊婦

保健センターの催し

※申し込みは、窓口または電話で保健センターへ

ラジオ体操講習会

日7月8日(金) 午後6時30分～8時(受付＝午後6時～) 場エイトアリーナ 対市内在住・在勤・在学の方 内ラジオ体操の実技指導 講師 西川佳克さん(ラジオ体操指導者) 場体育館シューズ、タオル 定100人(当日先着順) 問八潮市スポーツ協会☎997-9095

おとなの食育セミナー

日7月8日、8月5日、9月2日、10月7日(各金曜日・全4回) 午前10時～ 場保健センター調理室 対市内在住の20歳以上の食に関心のある方 内講話と調理実習 費1,000円(食材料費4回分) 定12人(申込順) 申6月15日～

健康づくりの料理教室

日7月29日(金) 午前10時～午後1時 場保健センター調理室 対市内在住の小学校5年生以上(親子での参加可) 内「和食のすばらしさを知ろう」をテーマに講話と調理実習 定12人(申込順) 費500円(食材料費) 申6月14日～

納期限のお知らせ

市県民税	第1期
国民健康保険税	第1期
介護保険料	第1期

納期限:6月30日

口座振替の方は、残高確認をお願いします。