

保健センターからのお知らせ

申問

☎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



：健康マイレージこまちゃんポイント対象事業

●食生活改善推進員募集

家族をはじめ、ご近所から地域へ広める「健康づくりのパイプ役」として活躍してくれる市民を募集します。

☑市内在住の20歳以上の方

☑月1回の定例会（学習会）で食について学び、食のボランティア活動（年数回）を実施

費2,000円（年会費）

※1回500円で学習会（調理実習など）に参加可



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	9月13日(火) (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 10月20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	9月13日(火) 午前10時～10時30分 結果説明会 10月20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）	9月22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	9月25日(日)・26日(月) (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

☑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

☑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7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）	9月7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	9月6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11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28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29日(木) 午前10時30分～正午	9～11カ月児
⑦プレママサロン	9月12日(月) 午後1時30分～3時30分	妊婦

保健センターの催し

食物アレルギー講演会

☑9月9日(金) 午前10時～正午（受付＝午前9時30分～） 場保健センター会議室 ☑市内在住・在勤の方 ☑食物アレルギーの基礎知識と対処法、最新の食物アレルギーの情報など 講師 西本創さん（さいたま市民医療センター小児科診察部長） 定40人（申込順）

☑8月15日～



健康づくりの料理教室

☑9月15日(木) 午前10時～午後0時30分 場保健センター調理室 ☑市内在住の64歳以下の方 ☑「日常備蓄品を上手に使って料理をしよう～災害時における食事～」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） ☑8月15日～

☑8月15日～

納期限のお知らせ

市県民税	第2期
国民健康保険税	第3期
後期高齢者医療保険料	第2期
介護保険料	第3期

納期限:8月31日

口座振替の方は、残高確認をお願いします。