

保健センターからのお知らせ 995-3381


●9月は「健康増進普及月間」

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。自分ができることから取り組み、健康寿命を延ばしましょう。

- ・1年に1度は健康診査、がん検診などを受けましょう
- ・野菜を350グラム摂りましょう
- ・今より10分長く、少しでも元気に体を動かしましょう
- ・喫煙は自分の健康を損なうだけでなく、煙によって周囲への悪影響を引き起こします。健康を守るために禁煙しましょう。

●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

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

：健康マイレージこまちゃんポイント対象事業

です。身近な人の変化に気付いたら、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。

自殺者数を年齢別にみると10～39歳の死因の1位は自殺であり、特に小学校から高校までの児童生徒では、夏休み明けに自殺者数が増える傾向にあるため、注意が必要です。

精神科医による保健センターのこころの相談（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
- ・チャイルドライン ☎0120-99-7777
- ・子供SOSダイヤル（24時間対応） ☎0120-0-78310

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	10月16日(日) (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27日(日) 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16日(日) 午前10時～10時30分 結果説明会 11月27日(日) 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)	10月30日(日) 午前9時～11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	10月11日(火)・12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

☎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

☎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5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5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4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16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26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27日(木) 午前10時30分～正午	9～11カ月児
⑦プレママサロン	10月28日(金) 午後1時30分～3時30分	妊婦

保健センターの催し

※費用の記載がない場合は、原則無料
※☎9月14日から、窓口または電話で保健センターへ

ゲートキーパー養成講座

☎10月6日(木) 午後2時～4時
場保健センター会議室 ☎市内在住・在勤の方 ☎身近な人のいつもと違う様子に気付き、声をかけられるよう「ゲートキーパー」の役割や「聴く」スキル、声かけについて学ぶ講座 定40人(申込順)



健康づくりの料理教室

☎10月19日(水) 午前10時～午後1時 場保健センター調理室 ☎市内在住の方 ☎「おいしくお米をアレンジして食べよう」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)



体づくり講座「筋トレ&ウォーキング講座」

☎10月19日(水) 午後1時30分～3時(受付=午後1時～) 場エイトアリーナ ☎市内在住・在勤の方 ☎筋トレ、ウォーキングの講話と実技指導 講師 県民健康福祉村健康運動指導士 定50人(申込順)

ママのこころの健康講座

☎10月7日(金) 午前10時～正午
場保健センター ☎市内在住で乳幼児期の子を持つ親 ☎子の年齢に応じた行動を理解することで、親自身が肩の力を抜いて、無理なく子育てを続けられるためのヒントを得る講座 講師 中島美那子さん(茨城キリスト教大学文学部児童教育学科教授) 定40人(申込順・保育要相談)