

保健センターからのお知らせ 995-3381

●11月は「乳幼児突然死症候群 (SIDS)」の対策強化月間

SIDSは、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因不明の病気で、次の3つのポイントを守ることにより発症率が低くなるというデータがあります。

- ・1歳になるまでは、あおむけに寝かせましょう。
- ・できるだけ母乳で育てましょう。
- ・妊娠中や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。

●11月14日は「世界糖尿病デー」

日本では糖尿病の疑いがある人(可能性を否定できない人を含む)は約2,000万人にのぼっています。糖尿病の恐さは、自覚症状がないまま重篤な合併症に進展することです。生活習慣の改善によって

：健康マイレージこまちゃんポイント対象事業

糖尿病を発症する手前で防ぎ、定期的な健診を受けましょう。

●子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券対象の方へ

12月20日(火)で検診が終了します。早めの受診をお願いします。

●子育てメンタルサロン

子育てに対する不安や悩みがある母親や妊婦を対象に、月1回、グループによる交流、情報共有を行っています。

※利用には、スタッフと面接後に登録が必要になります。詳しくは、お問い合わせください。

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
ヘルシーチェック健康診査	12月7日(水) (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 令和5年1月11日(水) 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
骨粗しょう症検診	12月7日(水) 午前10時～10時30分 結果説明会 令和5年1月11日(水) 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
乳がん検診(集団検診)	12月3日(土) 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
胃がん(バリウム検査)・肺がん検診	12月11日(日) (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歳未満の一定の障がいのある方で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 12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)	12月5日(月) 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)	12月5日(月) 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	12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	12月4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	12月14日(水) 午前10時30分～正午	5～6カ月児
⑥離乳食(後期)教室	12月15日(木) 午前10時30分～正午	9～11カ月児

保健センターの催し

※費用の記載がない場合は、原則無料

11月14日から、窓口または電話で保健センターへ

健康づくりの料理教室

12月2日(金) 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 「おうちで冬のおもてなし料理を作ろう」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)

生活習慣病予防講座「肩や首の不調はありませんか?運動器から見える健康の秘訣」

12月3日(土) 午後2時～4時 場保健センター会議室 市内在住・在勤の方 整形外科医師による講演会と保健師・栄養

士による健康長寿サポーター養成講座 講師 浅井秀明さん(八潮中央総合病院整形外科医師) 定50人(申込順・保育要相談)

体力づくり講座シリーズ「栄養講座」

12月11日(日) 午後2時～3時30

分(受付=午後1時30分～) 場保健センター会議室 市内在住・在勤の方 「意外に知らない正しい油のとり方～健康に良い油を取り入れ、料理に活用しよう!～」をテーマに講話とデモンストレーション 講師 秋元有子さん(草加市健康食の会・管理栄養士) 定40人(申込順)