

# 保健センターからのお知らせ

申問 ☎995-3381

健康マイレージ  
ポイント対象事業



## ●ノロウイルスに注意!

ウイルスによる感染性胃腸炎は、1年を通して発生しますが、特に冬に流行します。

ノロウイルスは1~2日の潜伏期間の後、おう吐、発熱などの症状が現れ、人から人へ感染します。ほとんどの場合、2~3日程度で治りますが、下痢やおう吐による脱水症状などを引き起こすことがあります。

### 《予防のポイント》

- ・流水、石けんによる手洗いをしましょう。
- ・食品の調理は十分な加熱をしましょう。
- ・調理器具は十分に洗浄消毒をしましょう。



### 《おう吐物や便の処理法》

ウイルス感染した人のおう吐物や便には大量のウイルスが含まれます。必ずマスクとゴム手袋を着用し、静かにふき取り、ふき取った雑巾などはビニール袋に入れ密閉して捨てましょう。

また、汚染された場所や物は、家庭用塩素系漂白剤を約200倍に薄めた液体か熱湯で消毒してください。

## ●高齢者インフルエンザ予防接種は令和5年1月31日で終了

すでに送付している受診通知書(水色の通知)をお持ちになり、委託医療機関で接種をしてください。

## ●特定健診受診後の健康相談会のご案内

特定健診を受診した方を対象に、保健師、栄養士が月1回個別相談を実施しています。健診の結果、「血糖値が高い」「内臓脂肪が多い」など要指導と判定された方や、生活習慣改善を考えている方はぜひご利用ください。

☎12月21日(水)、令和5年1月11日(水)、2月19日(日)、3月15日(水) 午前10時~10時30分

場保健センター

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



## 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	令和5年1月15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 令和5年2月19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
骨粗しょう症検診	令和5年1月15日(日) 午前10時~10時30分 結果説明会 令和5年2月19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
乳がん検診 (集団検診)	令和5年1月22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

### ー共通ー

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、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 1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)	1月6日(金) 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)	1月6日(金) 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	1月17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	1月15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	1月25日(水) 午前10時30分~正午	5~6カ月児
⑥離乳食(後期)教室	1月26日(木) 午前10時30分~正午	9~11カ月児
⑦プレママサロン	1月10日(火) 午後1時30分~3時30分	妊婦

## 保健センターの催し

☎12月14日から、窓口または電話で保健センターへ  
※費用の記載がない場合は、原則無料



### 健康づくりの料理教室

☎令和5年1月19日(木) 午前10時~午後0時30分 場保健センター調理室 対市内在住

の64歳以下の方 因

「食べて腸内環境を整えよう」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)



### 歯科医師によるお口の健康チェック(無料相談会)

☎令和5年1月22日(日) 午前10時30分~11時45分 場保健センター 対市内在住・在勤

の方 因歯科医師による歯の状態確認とアドバイス 定15人(申込順) ※検診後の治療はできないため、治療はかかりつけ歯科医にご相談ください。

### こころの健康講座「不安やストレスと上手に付き合う方法~変わりゆく社会情勢やコロナ時代との向き合い方~」

☎令和5年1月13日(金) 午後1時30分~3時30分 場保健センター会議室 対市内在住・在勤の方 因自分らしく生きるための方法や不安との付き合い方、気持ちの切り替え方について学ぶ 講師 大久保順一さん

((一社)日本産業カウンセラー協会) 定50人(申込順・無料保育あり)