



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



●冬の冷え対策は万全に

手足がかじかむ冬の冷えを経験したことはありませんか？体が冷えることによって、血液の流れが悪くなり、頭痛、肩こり、手足や腰などに冷えの症状が発生します。次のことを参考に、冷え対策に努めましょう。

- ①主食、主菜、副菜など、バランスの良い食事を取りましょう。
- ②甘いもの、高脂肪のものは控えましょう。過度の糖分や脂肪は血糖や中性脂肪を増やし、血行不良の原因になります。
- ③ストレッチやマッサージ、ぬるめのお風呂で体を温めて血行をよくしましょう。
- ④温かい食べ物や飲み物を取りましょう。



●冬場に多発する入浴中の事故(ヒートショック)にご用心

ヒートショックとは、急激な温度差がもたらす健康被害のことです。

暖かい部屋から寒い部屋への移動などの急激な温度変化により、血圧が大きく変動することで、失神、心筋梗塞、不整脈、脳梗塞などを起こすことがあり、冬場に多く見られます。入浴時は特に注意が必要です。

安全に入浴するために、次の点に注意しましょう。

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- ②温度は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- ③浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ④食後、飲酒直後の入浴はやめましょう。
- ⑤入浴することを家族などに声をかけておきましょう。



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
ヘルシーチェック 健康診査	2月15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 3月15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	2月15日(水) 午前10時～10時30分 結果説明会 3月15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

—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、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歳未満の方

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

用☎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 2月

場保健センター

用☎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)	2月8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)	2月8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	2月21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	2月19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	2月13日(月) 午前10時30分～正午	5～6カ月児
⑥離乳食(後期)教室	2月14日(火) 午前10時30分～正午	9～11カ月児
⑦プレママサロン	2月10日(金) 午後1時30分～3時30分	妊婦

保健センターの催し



健康づくりの料理教室

日2月22日(水) 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「からだをばかばかに、寒さに負けない食事とは」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)

用1月16日から、窓口または電話で保健センターへ

「コバトン健康マイレージ×オクトーバー・ラン&ウォーク」県内第3位に!

令和4年10月1日から31日まで「埼玉県コバトン健康マイレージ」と「オクトーバー・ラン&ウォーク」のコラボ企画が行われました。

これは県内31自治体が参加して自治体対抗戦を行ったもので、「ウォーキングの部」の累積歩数において八潮市は合計272,935歩で県内第3位となり、表彰を受けました。

市では今後もウォーキングを通じた健康づくりを推進していきます。

※自治体対抗戦の結果は「埼玉県コバトン健康マイレージ」に掲載されています。



埼玉県コバトン
健康マイレージ

