



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



●健康寿命を延ばしましょう

健康寿命とは、健康で自立した生活を送ることができる期間で、県では65歳から「要介護2以上」になるまでの期間としています。

いつまでもいきいきと住み慣れた地域で生活できるよう、健康づくりや生活習慣病の予防に取り組み、健康寿命を延ばしましょう。

保健センターでは、生活習慣病を予防して健康長寿な方を増やすために、「健康長寿サポーター養成講座」の出前講座を実施しています。サポーターになった方には「健康長寿サポーター応援ブック」を贈呈します。自分自身とともに、家族、友人など周りの方の健康寿命を延ばしましょう。

●こころの健康を保ちましょう

「こころの健康」は、人がいきいきと自分らしく生きるためにとても重要です。こころの健康を保つためには、ストレスと上手につき合うことが大切です。バランスのとれた食生活、適度な運動、休養をとることを心がけ、こころを健康に保ちましょう。

また、春は、就職や転勤など環境の変化によるストレスがかかりやすい時期でもあります。身近な人の「いつもと違う」という気づきがこころの問題の早期発見や早期対応に役立ちます。

保健センターでは、精神科医による「こころの健康相談」を月に1回実施しています。こころの健康について心配なことがありましたら、お問い合わせください。

●「マタニティマーク」をご存じですか？

妊娠期は、お腹の赤ちゃんの成長や妊婦さんの健康を維持するためにとても大切な時期です。しかし、特に妊娠初期は外見からは見分けがつかないため、周囲から配慮を得られにくいことがあります。「マタニティマーク」を身につけた、妊産婦さんを見かけたら、電車やバスなどで席をゆずる、近くでは喫煙をやめるなど思いやりのある行動をお願いします。保健センターでは、妊娠届出時に「マタニティキーホルダー」を配布しています。



●3月1日～8日「女性の健康週間」

女性は、思春期、妊娠・出産期、更年期、老年期と生涯を通じて、ホルモンバランスが大きく変動し、その影響で心と体にさまざまな変化が生じます。健康で明るく、充実した日々を過ごすためには、自分の体を知ることが大切です。この機会に健康について考えてみましょう。

保健センターでは、健康相談を随時受け付けています。心身に不調を感じたら、お気軽にご相談ください。

●3月1日～7日「子ども予防接種週間」

ワクチンで防ぐことができる病気から子どもたちを救うため、入園・入学前であるこの時期に、保護者の方は未接種のワクチンがないかどうか確認しましょう。

保健センターでは、ワクチンや接種スケジュールなどの予防接種に関する相談を随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

●造血細胞移植後の定期予防接種費用の助成

小児がんなどの治療のため造血細胞移植を受けた20歳未満の方で、移植前に接種した定期予防接種ワクチンの免疫が低下または消失したため、再接種が必要と医師が認めた方に対して、任意で再度予防接種を受ける費用を助成します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

保健センターの催し



健康づくりの料理教室

日 3月17日(金) 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 内 「春を感じるお弁当を作ろう」
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)
申 2月14日から、窓口または電話で保健センターへ

すこやかカレンダー 3月

場 保健センター

申 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)	3月1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)	3月1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	3月7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	3月5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	3月8日(水) 午前10時30分～正午	5～6カ月児
⑥離乳食(後期)教室	3月9日(木) 午前10時30分～正午	9～11カ月児
⑦プレママサロン	3月10日(金) 午後1時30分～3時30分	妊婦

新型コロナウイルスワクチン接種

現在、ワクチン接種は次のとおり実施しています。なお、4月以降については、詳細が決まり次第お知らせします。

対象者	使用するワクチン	接種間隔	
・12～17歳の方 ・18歳以上(成人)の方	ファイザー	1・2回目接種	1回目接種日から3週間あけて2回目接種
	ファイザー・モデルナ(オミクロン株対応型)	3～5回目接種(追加接種)	前回接種日から3カ月あけて接種(オミクロン株対応ワクチンは1人1回)
5～11歳の方	小児用ファイザー	1・2回目接種	1回目接種日から3週間あけて2回目接種
		3回目接種(追加接種)	2回目接種日から5カ月あけて3回目接種
生後6カ月～4歳の方	乳幼児用ファイザー	1～3回目接種	・1回目接種日から3週間あけて2回目接種 ・2回目接種日から8週間あけて3回目接種

ワクチン接種を希望する5歳以上の方は、八潮市専用予約サイトまたはコールセンター、乳幼児(生後6カ月～4歳)の方は接種医療機関に直接予約をしてください。
※ワクチン接種は、強制ではありません。

コールセンター ☎0570-200-814

八潮市専用
予約サイト



納期限のお知らせ

固定資産税 第4期
国民健康保険税 第9期
後期高齢者医療保険料 第8期
介護保険料 第9期

納期限:2月28日

口座振替の方は、残高
確認をお願いします。