



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



●食中毒に注意しましょう

食品に細菌やウイルスが付いていても、見た目やにおい、味の変化はありません。食中毒は少しの油断で、命に関わる危険もあります。

【食中毒を防ぐための3つの原則】

- ①つけない…調理を始める前や食事の前、生肉・魚・卵などを取り扱った後などは必ず手洗いをしましょう。2度洗いが効果的です。
- ②ふやさない…作った料理はすぐ食べましょう。
- ③やっつける…ほとんどの細菌やウイルス

は加熱によって死滅します。中心部の温度が75度で1分以上が目安です。調理器具は洗剤でよく洗いましょう。

●小児慢性特定疾患医療費支給継続申請の受付を開始

日6月12日(月)～7月28日(金)(土・日曜日、祝日を除く)

場草加保健所

対現在受給者証を持ち、引き続き治療が必要な20歳未満の方の保護者

持申請書、医療意見書、健康保険証の写し、受診者の加入する公的医療保険(健康保険)の被保険者の市町村・県民税課税(非課税)

証明書(税額・所得金額が記載されたもの)など

問草加保健所 ☎925-1551

●毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

主食・主菜・副菜がそろった食事で栄養バランスをとりましょう。

●8020運動「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」

歯を失う二大原因は、「むし歯」と「歯周病」です。かかりつけ医を持って、定期的に検診を受けましょう。



各種検(健)診のお知らせ

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	7月4日(火) 受付:午前9時～9時40分 結果説明会 8月16日(水) 受付:午前9時～9時40分	市内在住の20～39歳の方	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60人(申込順) 費500円
骨粗しょう症検診	7月4日(火) 受付:午前10時～10時30分 結果説明会 8月16日(水) 受付:午前10時20分～10時30分(初回受診者のみ)	市内在住の20歳以上の女性	骨密度測定 ※結果説明会は40分程度の講話	定50人(申込順) 費200円
乳がん検診(集団検診)	7月29日(土) 午前9時～11時30分	市内在住の40歳以上の女性(令和4年度に受診した方を除く)	乳房エックス線検査(マンモグラフィ) ※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	7月18日(火)・19日(水) 男性枠 午前8時30分～、午前10時～ 女性枠 午前9時～、午前10時30分～	市内在住の40歳以上の方(胃がん検診は、令和4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) ※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。	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)

—共通—

場保健センター

費八潮市国民健康保険被保険者(補助金交付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 7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)	7月5日(水) 午前9時30分～10時30分	満2カ月～未就学児
②すこやか相談	7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
③ママのこころの相談(臨床心理士による相談)	7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
④パパ・ママ学級	7月9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	7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	7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	7月19日(水) 午後1時30分～3時30分	妊婦



保健センターの催し

※申し込みは、窓口または電話で保健センターへ

ラジオ体操講習会

日7月7日(金) 午後6時30分～8時(受付=午後6時～)

場イトアリーナ

対市内在住・在勤・在学の方

内ラジオ体操の実技指導

講師 西川佳克さん(ラジオ体操指導者)

持体育館シューズ、タオル

定100人(当日先着順)

費無料

問八潮市スポーツ協会 ☎997-9095



おとなのための食育セミナー

日7月7日、8月4日、9月1日、10月6日(各金曜日・全4回) 午前10時～

場保健センター

対市内在住で、18歳以上の食に関心のある方

内講話と調理実習

定12人(申込順)

費1,000円(食材料費4回分)

日6月15日～

健康づくりの料理教室

日7月28日(金) 午前10時～午後1時

場保健センター調理室

対市内在住の小学校5年生以上(親子での参加可)

内「おいしい和食」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)

日6月15日～



納期限のお知らせ

市県民税 第1期、国民健康保険税 第1期、介護保険料 第1期

納期限: 6月30日 口座振替の方は、残高確認をお願いします。