



# 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



## ●夏バテ予防に夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜や果物には、水分やカリウムがたくさん含まれ、体にこもった熱を下げてくれる働きがあります。疲労回復に効果のあるビタミンCや抗酸化作用のある栄養素も豊富に含まれている野菜を1日350グラム食べましょう。

### 【主な夏野菜と果物】

トマト・なす・キュウリ・ゴーヤ・みょうが・ピーマン・すいか・メロン・桃など



## ●食生活改善推進員募集

食に関する健康づくり活動をしませんか。  
 対市内在住の方  
 内月1回の学習会および食のボランティア  
 費2,000円(年会費)



## 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

### 健康づくりの料理教室

日9月21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  
 内「日常備蓄品を上手にを使って料理をしよう～災害時における食事～」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8月15日～

### こころの健康講座

日9月30日(土) 午前10時～正午  
 場保健センター  
 対市内在住・在勤の方  
 内「イライラ・落ち込みを上手に手放す心の整え方」をテーマとした講座  
 講師 庄司順子さん((一社)日本産業カウンセラー協会)  
 定40人(申込順、保育あり)  
 費無料  
 申8月15日～



## 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	9月7日(木) 受付：午前9時～9時40分 結果説明会 10月13日(金) 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	9月7日(木) 受付：午前10時～10時30分 結果説明会 10月13日(金) 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
胃がん(バリウム検査)・肺がん検診	9月10日(日)・11日(月) 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)	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、内視鏡検査も選択できます。	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)
乳がん検診(集団検診)	9月12日(火) 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)	内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

### —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  
 申電話、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  
 ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



## すこやかカレンダー 9月

場保健センター

日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)	9月6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	9月5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)	9月6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	9月10日(日) 午後1時～4時	妊娠5～7カ月の初妊婦および夫
⑤プレママサロン	9月13日(水) 午後1時30分～3時30分	妊婦
⑥離乳食(初期)教室	9月27日(水) 午前10時30分～正午	5～6カ月児
⑦離乳食(後期)教室	9月28日(木) 午前10時30分～正午	9～11カ月児

## 「八潮市ハッピーこまちゃん健康マイレージ」の今後について

県の事業終了に伴い、「八潮市ハッピーこまちゃん健康マイレージ」は令和6年3月31日で終了します。また、新規参加者募集については、歩数計・スマートフォンアプリともに令和5年12月31日をもって終了します(歩数計の場合、消印有効)。

今後は新しいスマートフォンアプリへの移行が予定されています。詳細が決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。

残り少ない期間ですが、参加者を受け付けています。楽しく健康づくりをしましょう。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

### 《申込方法》

- ・歩数計で参加  
 申込書(市内公共施設に設置)を「埼玉県コバトン健康マイレージ事務局」へ郵送(歩数計を受け取るときに送料650円がかかります)
- ・アプリでの参加

下の二次元コードからダウンロード、画面の指示に従い登録手続きをしてください(アプリには非対応機種があります。またメールアドレスが必須です)。



App Store



Google Play



納期限のお知らせ

市県民税 第2期、国民健康保険税 第3期、後期高齢者医療保険料 第2期、介護保険料 第3期  
 納期限：8月31日 口座振替の方は、残高確認をお願いします。