



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



●9月は「健康増進普及月間」

健康づくりは、毎日の積み重ねが大切です。できるところから取り組みましょう。
 ・年に1度、各種健(検)診を受けましょう。
 ・野菜を350グラムとりましょう。
 ・今よりも10分多く体を動かしましょう。
 ・禁煙をしましょう。
 保健センターでは、無料の健康チェックコーナーがあり、血管年齢測定器、体組成計(体脂肪・筋肉量等測定)、マインドチェッカー(心と身体のバランス測定)などを設置しています。また、保健師や栄養士による健康に関する講話を行っています。

詳しくは、お問い合わせください。

●9月10日は世界自殺予防デー、9月10日～16日は自殺予防週間

自殺は個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、実際にはさまざまな要因が複雑に関係し、心理的に追い込まれた末の死です。身近な人の変化に気づいたらまずは耳を傾けねざらい、支援先につなげ、温かく見守りましょう。
 年齢別死因でみると、15～39歳では自殺が1位であり、小学生から高校生は、夏休み明けに自殺者数が増える傾向にあるため、注意が必要です。1人で悩まずご相談くだ

さい。

- ・こころの健康相談(保健センター)
- ・子どものこころの健康相談(月1回:小児科医・臨床心理士)
草加保健所 ☎925-1551
- ・こころの健康相談統一ダイヤル
☎0570-064-556
- ・よりそいホットライン(24時間対応)
☎0120-279-338
- ・チャイルドライン ☎0120-99-7777
- ・子供SOSダイヤル(24時間対応)
☎0120-0-78310
- ・支援情報検索サイト



各種検(健)診のお知らせ

事業名	日時	対象	内容	定員・費用
①ヘルシーチェック健康診査	10月21日(土) 受付:午前9時～9時40分 結果説明会 11月25日(土) 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
②骨粗しょう症検診	10月21日(土) 受付:午前10時～10時30分 結果説明会 11月25日(土) 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
③胃がん(バリウム検査)・肺がん検診	10月16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)
④乳がん検診(集団検診)	10月26日(木) 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
⑤女性優先検診デー	10月15日(日) 女性枠 午前8時30分～11時 男性枠 午前11時～11時30分	③④と同じ	胃・肺・乳がん検診、骨粗しょう症検診 ※検診の詳細は③④と同じ	定女性90人、男性10人(申込順) 費③④と同じ

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)、生活保護受給世帯の者(受給証提示)、市民税非課税世帯の者(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

※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 10月

場保健センター

☎①②は電話③～⑥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すこやか相談	10月3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
②ママのこころの相談(臨床心理士による相談)	10月4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パパ・ママ学級	10月15日(日) 午後1時～4時	妊娠5～7カ月の初妊婦および夫
④プレママサロン	10月23日(月) 午後1時30分～3時30分	妊婦
⑤離乳食(初期)教室	10月24日(火) 午前10時30分～正午	5～6カ月児
⑥離乳食(後期)教室	10月25日(水) 午前10時30分～正午	9～11カ月児

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



①体力づくり講座シリーズ「筋トレ&ウォーキング講座」

☎10月4日(水) 午後1時30分～3時(受付=午後1時～) 場エイトアリーナ 内筋トレ、ウォーキングの講話および実技指導 講師 県民健康福祉村健康運動指導士 定80人(申込順)



②健康づくりの料理教室

☎10月19日(木) 午前10時～午後0時30分 場保健センター調理室 内「おいしくお米

をアレンジして食べよう」をテーマに講話と調理実習 定12人(申込順)



③体力づくり講座シリーズ「栄養講座」

☎10月21日(土) 午後2時～3時30分(受付=午後1時30分～) 場保健センター 内「からだに良いあぶらについて、もっと知ろう～中性脂肪へのアプローチ!～」をテーマに講話とデモンストレーション 講師 秋元有子さん(草加市健康食の会・管理栄養士) 定40人(申込順)

④ゲートキーパー養成講座

☎11月1日(水) 午後2時～4時 場保健センター会議室 内自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を可能とするため、傾聴や声掛けなどの正しい知識を学ぶ講座 定40人(申込順)

ー共通ー

対①③④市内在住・在勤の方、②市内在住の64歳以下の方

費①③④無料、②500円(食材料費)

申①②③9月14日～、④9月15日～



納期限のお知らせ

国民健康保険税 第4期、後期高齢者医療保険料 第3期、介護保険料 第4期
 納期限: 10月2日 口座振替の方は、残高確認をお願いします。