



# 保健センターからのお知らせ

申問 ☎995-3381

保健センターは1月4日から新庁舎での業務を開始しました

## ○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。
- 主食・主菜・副菜など、バランスのよい食事をとりましょう。
  - 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。
  - 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。
  - 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。

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- 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。
- 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- 食後、飲酒直後の入浴はやめましょう。
- 入浴することを家族などに声をかけておきましょう。

## 「コバトンALKOOマイレージ」の説明会

「コバトン健康マイレージ」に替わる「コバトンALKOOマイレージ」の事業内容、スマートフォンアプリの操作方法について運用事業者による説明会を開催します。

※スマートフォンを使用しますので、スマートフォンをお持ちの方のみの参加となります。

日 2月22日(木) 午前10時～11時  
場 保健センター保健指導室 (2階)

定 50人 (申込順)

申 1月15日から、電話または市ホームページ内から電子申請



電子申請ページ

## 保健センターの催し

### 生活習慣病予防講座

～健康診断 受ただけで満足しないで～「日々診療している循環器医師からみた血管との付き合い方」

日 2月3日(土) 講演：午後2時30分～3時45分  
健康チェックなど：午後1時15分～4時15分 (講演中は除く)

場 保健センター保健指導室 (2階)

対 市内在住・在勤の方

内 循環器医師による講演

健康チェック (血管年齢、体組成測定など)、歯の健康チェックなど

講師 広瀬健一さん (広瀬病院院長)

定 80人 (申込順、保育あり)

費 無料

申 電話または市ホームページ内から電子申請



電子申請ページ

### 健康づくりの料理教室

日 2月22日(木) 午前10時～午後0時30分

場 保健センター栄養指導室 (2階)

対 市内在住の64歳以下の方

内 「からだをぼかぼかに、寒さに負けない食事で免疫力アップ！」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 1月15日から、窓口または電話

## 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	2月15日(木) 受付：午前9時～9時40分 結果説明会 3月14日(木) 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	2月15日(木) 受付：午前10時～10時30分 結果説明会 3月14日(木) 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
集団検診 ①胃がん②肺がん ③乳がん④骨粗しょう症	2月17日(土) 女性枠 午前8時30分～10時 (③④は午前11時まで実施) 男性枠 午前10時～11時	市内在住で40歳以上の方(男性は①②のみ) ※①は令和4年度内視鏡検査を受診した方を除く、③は令和4年度に受診した方を除く	①胃部エックス線(バリウム)検査②胸部エックス線検査(必要に応じて喀たん細胞診検査)③乳房エックス線検査(マンモグラフィ)④骨密度測定	定 女性50人、男性20人 (申込順) 費 ①1,200円 ②300円 (喀たん検査600円) ③1,740円④200円

### ー共通ー

場 保健センター (受付：1階)

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方(受給証提示)、市民税非課税世帯の方(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)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

場 保健センター (2階)  
申 問 子ども家庭支援課 ☎890



事業名	日時	対象	申し込み
①ママのこころの相談(臨床心理士による相談)	2月7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	電話
②すこやか相談	2月20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パパ・ママ学級	2月4日(日) 午後1時～4時	妊娠5～7カ月の初妊婦および夫	電話 または 市ホームページ内から 電子申請
④プレママサロン	2月8日(木) 午後1時30分～3時30分	妊婦	
⑤離乳食(初期)教室	2月13日(火) 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(水) 午前10時30分～正午	9～11カ月児	



納期限のお知らせ

市県民税 第4期、国民健康保険税 第8期、後期高齢者医療保険料 第7期、介護保険料 第8期  
納期限：1月31日 口座振替の方は、残高確認をお願いします。