



保健センターからのお知らせ

申問☎995-3381
各事業について詳しくは、
市ホームページをご覧ください。

●夏バテ予防のため夏野菜を食べましょう

夏休みや休日は、朝食と昼食を一緒にとることや食欲がないからと欠食をすることが多くなり、必要な栄養素や水分が不足しがちです。

「規則正しく」「1日3食」「バランスよく」食べることが大切です。水分が多く含まれている夏野菜や果物を上手に取り入れ、元気に夏を乗り切りましょう。

また、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が豊富に含まれている野菜を1日350gしっかり食べましょう。

【主な夏野菜と果物】

かぼちゃ・トマト・なす・冬瓜・きゅうり・ゴーヤ・みょうが・ピーマン・すいか・メロン・桃・ぶどう・梨など



●食生活改善推進員募集

ご家族をはじめ、ご近所から地域へ、食の大切さを広める「健康づくりのパイプ役」として活躍してくださる方を募集します。

対市内在住の方

内月1回の定例会（学習会）で食について学び、食のボランティア活動を年数回実施
費2,000円（年会費）



9月は「健康増進普及月間」

次のとおり、展示、相談などを行います。

	日時	内容
①	9月6日(金)・9日(月)～12日(木) 午前8時30分～午後5時15分	健康づくりに関するパネル展示
②	9月6日(金)・9日(月)～12日(木) 午前9時～正午、午後1時～5時	体組成測定(体脂肪、筋肉量)、血管年齢、血圧、肌チェック、健康相談
③	9月6日(金) 午前10時～正午、午後1時～3時	ベジチェック(野菜の摂取量チェック)、自律神経チェック
④	9月9日(月)～12日(木) 午後1時～3時30分	栄養相談

※①は市役所多目的スペース、②～④は保健センターで行います。

保健センターの催し

健康づくりの料理教室

日9月25日(水) 午前10時～午後0時30分
場保健センター栄養指導室
対市内在住の64歳以下の方

内「日常備蓄品を上手に使うって料理をしよう」をテーマに講話と調理実習
定16人（申込順）
費500円（食材料費）
申8月14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	9月13日(金) 午前9時～9時40分 結果説明会 10月21日(月) 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13日(金) 午前10時～10時30分 結果説明会 10月21日(月) 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	9月29日(日) 男性枠 午前8時30分～9時30分 女性枠 午前9時30分～11時 (③④は午前8時30分から実施)	市内在住の40歳以上の方(①は令和5年度内視鏡検診を受診した方を除く、③は令和5年度受診した方を除く)	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 ※50歳以上の方で胃がん内視鏡検診を希望する方は個別検診となります。	定男性40人、女性80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

費69歳以下の八潮市国民健康保険被保険者、市民税非課税世帯の方、70歳以上の方、65歳以上69歳以下の一定の障がいのある方で後期高

齢者医療被保険者、生活保護受給世帯の方は無料

申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
※受診できる回数は年度内1回



すこやかカレンダー

場保健センター
申問子ども家庭支援課☎内890

事業名	日時	対象	申し込み
すこやか相談	9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	電話
ママのこころの相談(臨床心理士による相談)	9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	
パパ・ママ学級	9月1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
プレママサロン	9月11日(水) 午後1時30分～3時30分	妊婦	
離乳食(初期)教室	9月18日(水) 午前10時30分～正午	5～6カ月児の乳児とその保護者	
離乳食(後期)教室	9月19日(木) 午前10時30分～正午	9～11カ月児の乳児とその保護者	

八潮市役所 ☎996-2111 市外局番は(048)です

日日時・期間 場場所 対対象 内内容 持持ち物 定定員 費費用 申申し込み 問問い合わせ