



# 保健センターからのお知らせ

申問 ☎995-3381



ハッピーこまちゃん健康  
ポイント対象事業



## ●健康管理のために検診を受けましょう

医療機関で受ける個別検診（胃がん検診内視鏡検査を除く）の実施期間は、11月30日までです。例年、10・11月の個別検診は大変混み合います。申し込みはお早めをお願いします。

## ●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。

特に小学生から高校生までは、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。

保健センターでは、精神科医によるこころの健康相談を行っています。また、次の機関でも相談できますので、1人で悩まずご相談ください。

### 【相談機関】

- ・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（午後4時～9時） ☎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
ヘルシーチェック 健康診査	10月6日(日) 午前9時～9時40分 結果説明会 11月17日(日) 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	10月6日(日) 午前10時～10時30分 結果説明会 11月17日(日) 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	10月9日(水)・20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。	定各日男性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

### —共通—

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	10月1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）	10月2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	10月6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	10月11日(金) 午後1時30分～3時30分	妊婦	
離乳食（初期）教室	10月30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	10月31日(木) 午前10時30分～正午	9～11カ月児の乳児とその保護者	

## 保健センターの催し

※費用の記載がない場合は、原則無料

### ①筋トレ講座

日10月3日(木) 午後1時30分～3時  
場エイトアリーナ  
内講話および実技指導  
講師 健康運動指導士  
定80人（申込順）

### ②ウォーキング講座

日10月10日(木) 午後1時30分～3時  
場エイトアリーナ  
内講話および実技指導  
講師 健康運動指導士  
定80人（申込順）

### ③栄養講座

日10月12日(土) 午後2時～3時30分  
場保健センター保健指導室  
内「秋元先生に聞きたいバランス栄養ごはん」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(管理栄養士)  
定40人（申込順）

### ④健康づくりの料理教室

日10月22日(火) 午前10時～午後0時30分  
場保健センター栄養指導室

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16人（申込順）  
費500円（食材料費）

### ⑤ママのこころの健康講座

日10月12日(土) 午前10時～正午  
場保健センター保健指導室  
内「家族でぐっすり眠ろう～パパママに知ってほしい乳幼児の睡眠～」をテーマに講話  
講師 山本隆一郎さん（江戸川大学教授・睡眠研究所研究員）  
定40人（申込順、保育あり）

### ⑥ゲートキーパー養成講座

日11月21日(木) 午後2時～4時  
場保健センター保健指導室  
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  
定40人（申込順）

### —共通—

対①～③⑥市内在住・在勤の方、④市内在住の方⑤市内在住・在勤の妊婦とその家族、0～5才のお子さんを育てている保護者  
申9月17日から、窓口または電話