



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



●ノロウイルスに注意！

ウイルスによる感染性胃腸炎は、1年を通して発生しますが、特に冬に流行します。

ノロウイルスは1～2日の潜伏期間の後、おう吐、下痢、発熱などの症状が現れ、人から人へ感染します。ほとんどの場合、2～3日程度で治りますが、下痢やおう吐による脱水症状などを引き起こすことがあります。

《予防のポイント》

- ・流水、石けんによる手洗いをしましょう。
- ・食品の調理は十分な加熱をしましょう。
- ・調理器具は十分に洗浄消毒をしましょう。

《おう吐物や便の処理法》

ノロウイルスに感染した人のおう吐物や便には大量のウイルスが含まれており、感染のリスクがあります。必ずマスクとゴム手袋を着用し、おう吐物を中心に集めるように静かにふき取り、ふき取った雑巾などはビニール袋に入れ密閉して捨てましょう。

また、汚染された場所や物は、家庭用塩素系漂白剤を薄めた液体または熱湯で消毒してください。

保健センターの催し



健康づくりの料理教室

日 令和7年1月17日(金) 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64歳以下の方

内 「おなかの調子をととのえ

て免疫力を高めよう」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 12月16日から、窓口または電話

ウォーキング講習会を開催

11月7日(木)・13日(水)・22日(金)にウォーキング講習会を開催しました。7日は15人でやしお生涯学習館を出発し、鶴ヶ曽根地区の下妻道、上久伊豆神社、下久伊豆神社、八條小学校などを巡る約1時間のウォーキングをしました。やしお歩け歩け協会インストラクター先導のもと、この地区の歴史についての解説もあり、市内散策を楽しみながらのウォーキング講習会となりました。



準備運動



上久伊豆神社



下久伊豆神社



やしお生涯学習館前



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	令和7年1月16日(木) 午前9時～9時40分 結果説明会 令和7年2月13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	令和7年1月16日(木) 午前10時～10時30分 結果説明会 令和7年2月13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

―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	令和7年1月21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)	令和7年1月8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	令和7年1月26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	令和7年1月16日(木) 午後1時30分～3時30分	妊婦	
離乳食(初期)教室	令和7年1月29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	令和7年1月30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