



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

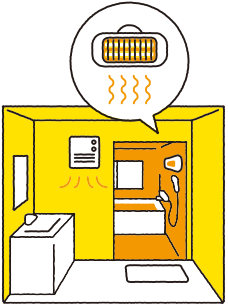


●冬場に多発する入浴中の事故（ヒートショック）にご用心

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といった急激な温度変化により、血圧が大きく変動し、失神、心筋梗塞、不整脈、脳梗塞などを引き起こすことがあります。冬場に多く見られ、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、お湯につかる時間は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。
- 食後すぐや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。



HPVワクチン（子宮頸がん予防ワクチン） キャッチアップ接種対象者の経過措置について

昨年の夏以降、ワクチンの大幅な需要増加に伴い、ワクチン接種希望者が予防接種を受けられない状況を踏まえて、キャッチアップ接種期間終了後も1年間は公費で3回の接種が完了できるよう経過措置を設ける方針が示されています。

☑キャッチアップ接種対象者
または平成20年度生まれの方
で、キャッチアップ接種期間
中の3年間に1回以上接種して
いる方



定期接種



キャッチアップ接種

保健センターの催し



健康づくりの料理教室

☎2月20日(木) 午前10時～午後0時30分
☒保健センター栄養指導室
☒市内在住64歳以下の方
☒「からだをぽかぽかに寒さ

に負けない食事」をテーマに
講話と調理実習
☎16人（申込順）
☒500円（食材料費）
☒1月14日から、窓口または
電話

健康づくりの料理教室を開催しました

12月6日(金)、保健センターで、「おうちで冬のおもてなし料理を作ろう」をテーマに健康づくりの料理教室を開催し、17人が参加しました。今回は、ハニーマスタードチキン、小松菜とツナのサラダ、具たくさんコーンクリームスープ、りんごのパフェを作りました。

参加者からは「クリスマス感が満載で楽しい」「家族にも作ってあげたい」といった声が聞かれました。



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2日(日) 午前9時～9時40分 結果説明会 3月2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）	☎60人（申込順） ☒500円
骨粗しょう症検診	2月2日(日) 午前10時～10時30分 結果説明会 3月2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	☎50人（申込順） ☒200円

ー共通ー

☒保健センター

☒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

☒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

☒保健センター
申問 子育て家庭支援課 ☎☒890

事業名	日時	対象	申し込み
すこやか相談	2月4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)	2月5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	2月9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	2月14日(金) 午後1時30分～3時30分	妊婦	
離乳食（初期）教室	2月26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	2月27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

☎日時・期間 ☒場所 ☒対象 ☒内容 ☒持ち物 ☒定員 ☒費用 ☒申し込み ☒問い合わせ