

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



●3月1日～7日「子ども予防接種週間」

ワクチンで防ぐことができる病気（VPD:Vaccine Preventable Diseases）から子どもたちを救うため、入園・入学前であるこの時期に、保護者の方は未接種のワクチンがないかどうか確認しましょう。

保健センターでは、ワクチンや接種スケジュールなどの予防接種に関する相談を随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

●3月1日～8日「女性の健康週間」

女性のライフステージごとの健康は、女性ホルモンの分泌量と深く関わっています。分泌量の増減に伴い、起こりやすい病気・トラブルも変わってくるため、自分の体を知ることは大切です。健康で明るく、充実した日々を過ごすために、この機会に健康について考えてみましょう。

保健センターでは、健康相談を随時受け付けています。心身に不調を感じたら、お気軽にご相談ください。

●健康寿命を延ばそう！

健康寿命とは、健康で自立した生活を送ることができる期間で、県では65歳から「要介護2以上」になるまでの期間としています。いつまでもいきいきと住み慣れた地域で生活できるよう、健康づくりや生活習慣病の予防に取り組み、健康寿命を延ばしましょう。

保健センターでは、生活習慣病を予防して健康長寿な方を増やすために、「生活習慣病予防講座」の出前講座を実施しています。自分自身とともに、家族、友人など周りの方の健康寿命を延ばしましょう。



●こころの健康を保ちましょう

「こころの健康」は、人がいきいきと自分らしく生きるためにも重要です。こころの健康を保つためには、ストレスと上手に付き合うことが大切です。バランスのとれた食生活、適度な運動、休養をとることを心がけ、心を健康に保ちましょう。

また、春は、就職や転勤など環境の変化によるストレスがかかりやすい時期でもあります。身近な人の「いつもと違う」という気づきがこころの問題の早期発見や早期対応に役立ちます。

保健センターでは、精神科医による「こころの健康相談」を月に1回、保健師による相談を随時実施しています。こころの健康について心配なことがありましたら、お問い合わせください。

●「がんワンストップ相談」のご案内

働くがん患者さんの治療と仕事の両立を支援するため、複数の専門職による相談会を開催します。

対 県内在住または在勤で、就労中のがん患者の方（休職中の方も含む）

日 2月20日、3月6日・13日（各木曜日） 午後6時15分～8時15分（最終受付＝午後7時45分）※事前予約制。相談方法は電話、対面、オンラインから選択できます。

費 無料

申 県ホームページから電子申請、電話または電子メールで県疾病対策課（☎048-830-3651、✉a3590-06@pref.saitama.lg.jp）へ

詳しくは、県ホームページをご覧ください。



県ホームページ

保健センターの催し

健康づくりの料理教室

日 3月19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64歳以下の方

内 「春を感じるお花見弁当を作ろう♪」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 2月14日から、窓口または電話



健康づくりの料理教室とは…

毎月、食と健康に関するさまざまなテーマの講話と自分に合った食事の量や栄養バランス、季節の献立を楽しく学べる教室です。

～献立のポイント～

- ・1食のエネルギー量…550～600kcal
- ・1日に必要な野菜の1/3（120g以上）使用
- ・塩分…3g未満

これまでに実施した教室のレシピは、市ホームページまたは広報やしお12面の「やしお八つの野菜de健康レシピ」のコーナーで紹介しています。ぜひ、ご活用ください。



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 ☎995-890

事業名	日時	対象	申し込み
すこやか相談	3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)	3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	3月16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	3月10日(月) 午後1時30分～3時30分	妊婦	
離乳食(初期)教室	3月12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	3月13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