



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



●熱中症対策にエアコンの試運転をしましょう

例年、7月に入るとエアコンの点検・修理や取り付け工事が集中し、修理や購入から設置まで数週間待つ場合があります。家庭内の熱中症予防のため試運転を早めに行い、本格的な暑さに備えましょう。

エアコンの試運転方法

- ①フィルターのお手入れをしましょう。ほこりを取り除き、汚れがひどい場合は中性洗剤で洗い陰干しでよく乾燥させましょう。
 - ②運転モードを「冷房」にし、温度を最低温度16℃から18℃、風量を最大で30分程度運転しましょう。
 - ③室外機の状態を確認しましょう。室外機の吹出口前が物や雑草でふさがれていると冷房機能の低下、故障の原因となります。
- ※試運転で冷風が出ない・嫌な臭いが出るなどの不具合がある場合は、使用を中止し、エアコンを購入した販売店やメーカーに相談してください。

●毎年6月は、食育月間です

食育とは、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるもの、生涯にわたり「食べる力」＝「生きる力」を育てることです。「朝・昼・夕」栄養バランスの良い食事を心がけることや家族や知人と楽しく食えることなどは、食育のひとつです。ぜひ、この機会に皆さんも「食」についてできることから始めてみませんか。



●食中毒に注意しましょう

気温や湿度が高くなる季節は食中毒菌が増えやすくなる季節です。次の3つの原則を守りましょう。

食中毒予防の三原則

- ①つけない：手や調理器具、食品はしっかり洗い、食品は容器やラップで覆って保存しましょう。
- ②ふやさない：食品は冷蔵庫での温度管理に気を付け、調理後早めに食べましょう。
- ③やっつける：加熱するときは、食品の中心部まで十分に火を通しましょう。

※食中毒を疑う場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

● ● 各種検（健）診受付中 ● ●

20歳から70歳までの対象者には各種受診券を送付しています。次のいずれかに該当する方は、WEB申込（検診申込ポータル）、窓口または電話で保健センターへお申し込みください。

- ・集団検診またはヘルシーチェック健康診査、胃がん検診（内視鏡検査）を希望する方
- ・71歳以上の方
- ・送付した受診券を紛失した方
- ・4月以降、市に転入した方



WEB申込
(検診申込ポータル)

歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

歯周病やむし歯は、糖尿病や脳卒中など全身の病気の危険因子になります。お口の健康管理を通じて健康寿命を伸ばしましょう。

市では、6月4日から6日まで市役所多目的スペースで、歯と口の健康についてのパネル掲示などの啓発活動を行います。

ぜひ、お立ち寄りください。

歯周疾患検診

令和7年度対象の方に、受診券を送付しました。受診期間は11月30日までです。お早めにお受けください。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



かかりつけ歯科医を持ちましょう！

歯を失う主な原因は、歯周病とむし歯です。

歯と口の健康を守るためには、毎日の歯みがきなどを自分で行う「セルフケア」と歯科医院で受ける「プロフェッショナルケア」の両方を生活に取り入れることが重要です。この機会に、あなたの「お口のケア」始めませんか。歯と口の健康について詳しくは、（公財）8020推進財団ホームページをご覧ください。



(公財)8020推進財団
ホームページ

保健センターの催し

ラジオ体操講習会

日 7月4日(金) 午後4時～5時30分
(受付＝午後3時30分～)

場 エイトアリーナ

対 市内在住・在勤・在学の方

内 ラジオ体操の実技指導

講師 西川佳克さん（ラジオ体操指導者）

持 館内用の靴、タオル

定 100人（当日先着順）

費無料

問 八潮市スポーツ協会 ☎997-9095



おとなのための食育セミナー

日 7月4日(金)、8月1日(金)、9月2日(火)、10月1日(水)（全4回） 午前10時～

場 保健センター栄養指導室

対 市内在住で、18歳以上の食に関心のある方

内 講話と調理実習

定 16人（申込順）

費 2,000円（食材料費4回分）

申 6月4日から、窓口または電話で保健センターへ

健康づくりの料理教室

日 7月24日(木) 午前10時～午後0時30分

場 保健センター栄養指導室

対 市内在住で小学校5年生以上

内 「夏の暑さをのりきる！熱中症予防ランチ」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 6月4日から、窓口または電話で保健センターへ