



保健センターからのお知らせ

申問 ☎ 995-3381



Happy Komachan
健康ポイント対象
事業



➔ 健康・栄養相談会

特定健診を受診した方を対象に、健診結果の見方の説明や個人の生活習慣に合わせた相談やアドバイスを行っています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



➔ 7月28日は日本肝炎デー

肝臓は、「沈黙の臓器」と言われ、自覚症状がないまま病気が進行するおそれがあります。肝炎ウイルスに感染したことに気がつかないまま放置すると、肝硬変や肝がんにつながるため、早期発見・早期治療が特に重要です。

また、日本肝炎デーに合わせて、7月30日から8月1日まで、市役所多目的スペースで肝炎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。

➔ 蚊やダニを介する感染症に注意

ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊、ダニに刺されることで、さまざまな感染症にかかるおそれがあります。

蚊はおおむね10月下旬ごろまで、ダニは11月ごろまで活動が活発になります。感染症の流行地域へ渡航する場合や屋外で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊やダニに刺されない対策をしましょう。



蚊媒介感染症

ダニ媒介感染症

また、日頃から住まいの周囲の水たまりを無くし、蚊が発生しないよう心掛けましょう。

➔ 高校1年生相当の方のHPVワクチン（子宮頸がん予防ワクチン）

HPVワクチン接種は、子宮頸がんの原因とされているHPV（ヒトパピローマウイルス）への感染を防ぎます。

高校1年生相当（平成21年度生まれの女性）の方の公費接種は、令和8年3月31日で終了します。3回目の接種完了までに約6カ月かかるため、公費（無料）で接種を終えるには9月末までに1回目を接種する必要があります。

接種を希望する方は、期待される効果や予想される副反応などについて、十分に理解した上で早めの接種をご検討ください。



保健センターの催し



おやこ料理教室

☎ 8月5日(火)・7日(木) 午前9時30分～午後1時30分

📍 保健センター栄養指導室・保健指導室
👥 市内在住の5歳～小学校6年生とその保護者

📌 「バランスの良いごはんって、な～に?～Happy Komachanの手ばかり健康法について学んでみよう!～」をテーマにお話と調理実習
👤 各日親子8組（申込順、保育あり）

💰 大人1人400円、子ども1人100円（食材料費）

📞 7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

☎ 8月21日(木) 午前10時～午後0時30分

📍 保健センター栄養指導室
👥 市内在住で小学校5年生以上（親子での参加可）

📌 親子で学びたい「おいしい和食」をテーマに講話と調理実習

👤 16人（申込順、保育あり）

💰 500円（食材料費）

📞 7月4日から、窓口または電話で保健センターへ



仲間と一緒に健康づくり始めませんか? ～保健師・栄養士が地域に出張します～

保健センターでは、保健師・栄養士が地域に出張し、健康チェックや健康づくりに関する講話をしています。ぜひご利用ください。

健康チェック

保健センター1階ホールに設置している測定機器を、ご希望の会場に持参し、さまざまな測定を行います。測定結果を見ながら、保健師・栄養士がより健康になるためのアドバイス（食事、運動、休養など）を行います。



① 体組成測定器



裸足で乗って両手でグリップを握り、約15秒で全身の体組成（体脂肪、筋肉量、基礎代謝量、内臓脂肪レベル、脚点など）を測定。

② マインドチェッカー



額と手のひらを使い約60秒で測定。心と身体バランス、リラククス度、総合評価、ワンポイントアドバイスを表示。

③ 自動血圧測定器



腕を機器に入れて、血圧、脈拍を測定。



④ 血管年齢計



人差し指を機器に入れて約60秒で血管年齢、脈拍を測定。血管健康度をA～Eに分類しワンポイントアドバイスを表示。

健康講座

ご希望の会場に出張し、健康についての講話や体操・ストレッチを実施します（5人以上を目安に対応）。

講座テーマの例

- ・災害時の健康について考えよう～食事と排泄編～
- ・感染症予防について（手洗いチェッカー）
- ・もっと知りたい女性の健康づくり（肌チェッカーによる油分、水分測定）
- ・動脈硬化を予防するための運動と食事について（血管年齢測定）



手洗いチェッカー

健康づくり懇話会

ふれあいサロンや敬老会、子ども会イベントとコラボし、健康づくりの輪を広げる活動を実施します。

懇話会の例

- ・「いつまでも健康で自分らしく生きるために」をテーマに、ベジチェックや全5回の講話を実施



ベジチェック

町会・自治会などの各種団体、市内企業、事業所、ご近所同士の集まりなどご希望の場所へ出張します。出張費用は無料ですが、調理実習は食材料費の負担があります。

※①と②はペースメーカーなどの医療機器を装着している方は使用できません。
※ご希望により、ベジチェック（手をかざし、野菜の摂取レベルを判定）、骨の健康度測定なども実施可能です。