



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



➡ 9月は「健康増進普及月間」です

9月の「健康増進普及月間」に合わせ、次のとおり、展示や測定などを行います。

	日 時	内 容
①	9月10日(水)～19日(金) 午前8時30分～午後5時15分	健康づくりに関するパネル展示
②	9月16日(火)・18日(木) 午前11時30分～午後1時30分 9月25日(木) 午後1時30分～3時	ベジチェック (野菜の摂取量チェック)
③	9月1日(月)～30日(火) (土・日曜日、祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分	体組成測定(筋肉量、脂肪量など)、血管年齢測定、マインドチェッカー(心と身体のバランスチェック)、血圧、肌チェック、健康相談など

※①は市役所多目的スペース、②③は保健センターロビーで行います。



昨年度の様子

➡ 9月9日は救急の日です

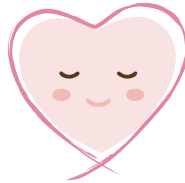
救急業務および救急医療に対する正しい理解と認識を高めることなどを目的に、毎年9月9日を「救急の日」、救急の日を含む1週間を「救急医療週間」と定めています。救急医療は適正に利用し、いざという時のために相談窓口などを知っておきましょう。

詳しくは、12面の「もしもの時はこちらへ」をご覧ください。



➡ 9月10日は世界自殺予防デー、9月10日～16日は自殺予防週間です

自殺は個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、実際にはさまざまな要因が複雑に関係し、心理的に追い込まれた末の死です。身近な人の変化に気づいたら、まずは耳を傾けねざらい、支援先につなげ、温かく見守りましょう。



保健センターでは、精神科医師によるこころの健康相談を月1回行っています。また、次の相談機関でも相談できます。

相談機関

- ・こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556
- ・よりそいホットライン(24時間対応) ☎0120-279-338
- ・チャイルドライン(午後4時～9時) ☎0120-99-7777
- ・子供SOSダイヤル(24時間対応) ☎0120-0-78310
- ・支援情報検索サイト



保健センターの催し

※講座内容など詳しくは、市ホームページまたはチラシ(保健センターで入手)をご覧ください。



栄養講座

☎10月11日(土) 午後2時～3時30分

場 保健センター保健指導室

対 市内在住・在勤の方

内 「知らなきゃもったいない!～おいしく減塩するコツ『ナトカリ比』～」をテーマに講話とデモンストレーション

講師 秋元有子さん(管理栄養士)

定 40人(申込順)



健康づくりの料理教室

☎10月21日(火) 午前10時～午後0時30分

場 保健センター栄養指導室

対 市内在住の方

内 「秋の味覚を取り入れたおもてなし料理を作ろう」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)



ゲートキーパー養成講座

☎11月5日(水) 午後2時～4時

場 保健センター保健指導室

対 市内在住・在勤の方

内 自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を可能とするため、傾聴や声掛けなどの正しい知識を学ぶ

講師 安藤亘さん(社会福祉士・精神保健福祉士・ファイナンシャルプランナー)

定 40人(申込順)



ママのこころの健康講座

☎11月15日(土) 午前10時～正午

場 保健センター保健指導室

対 市内在住・在勤の妊婦とその家族、乳幼児期のお子さんを育てている保護者の方
内 「パートナーシップの大切さを知ろう!～孤育てにならないために～」をテーマに講話

講師 村上誠さん(NPO法人ファザーリング・ジャパン理事)

定 40人(申込順、保育あり)

ー共通ー

☎9月4日から、窓口または電話で保健センターへ

※ママのこころの健康講座は、右の2次元コードからも申込可



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 ☎☎890

事業名	日 時	対 象	申し込み
すこやか相談	10月7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、発音不明瞭、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)	10月14日(火) 午前9時30分～11時30分(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	
プレママサロン	10月10日(金) 午後1時30分～3時30分	妊婦	電話または 市ホームページ 内から電子申請
パパ・ママ学級	10月19日(日) 午後1時～4時	妊娠5～7カ月の初妊婦および夫	
離乳食(初期)教室	10月28日(火) 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	10月29日(水) 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 場所 対 対象 内 内容 持 持ち物 定 定員 費 費用(記載がない場合は無料) 申 申し込み 問 問い合わせ