



# 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



## ➡ インフルエンザおよび新型コロナウイルス感染症予防接種(高齢者向け)

📅 令和8年1月31日(土)まで

📍 委託医療機関

👤 市内在住で、接種当日65歳以上の方または60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器などに障がいがあり、身体障害者手帳1級相当に該当する方

💰 インフルエンザ：1,500円、新型コロナウイルス感染症：10,000円(生活保護受給世帯の方は受給者証、中国残留邦人等支援給付受給

者の方は本人確認証の提示により無料)  
※予約が必要な場合があるため、必ず医療機関へ連絡してから受診してください。詳しくは、郵送した案内または市ホームページをご覧ください。

## ➡ 10月は骨髄バンク推進月間

骨髄バンクへのドナー登録にご協力ください。献血ルームやドナー登録会などで登録することができます。また、市では、ドナーとなって骨髄などの提供をした方への助成制度を実施しています。

# 10月はピンクリボン月間です。がん検診を定期的に受けましょう



がんは検診で早期発見することが大切です。定期的にごがん検診を受診しましょう。

### 早期発見はセルフチェックから

乳がんは女性の9人に1人が罹患すると言われていますが、早期発見・治療により治療成果が高いため、自身でのセルフチェックと定期検診が重要です。市では乳がん検診を実施しています。この機会に、定期的な検診を受けましょう。

また、ピンクリボン月間に合わせ、10月17日まで市役所多目的スペースで、10月31日まで保健センターで、乳がんについての啓発活動を行います。セルフチェックに役立つブレストチェッカーの配布を行いますので、ぜひお立ち寄りください。



◀ブレストチェッカー



### 各種検診実施中

|                                         |                                    |
|-----------------------------------------|------------------------------------|
| 集団検診<br>(胃・肺・乳がん、骨粗しょう症)                | 11月26日(水)・27日(木)・<br>29日(土)・30日(日) |
| 個別検診<br>(大腸・乳・子宮・前立腺がん、<br>肝炎ウイルス・歯周疾患) | 11月30日(日)まで                        |
| 個別検診<br>(胃がん検診内視鏡検査)                    | 12月20日(土)まで                        |



各種検診の  
ご案内



WEB申込  
(検診申込ポータル)



## 保健センターの催し

※詳しくは、市ホームページまたはチラシ(保健センターで配布)をご覧ください。



### ウォーキング講習会

「ウォーキングで健康づくりを！」

📅 ①10月29日(水)②11月7日(金)③15日(土) 午後1時30分～3時30分

📍 ①②市役所集合・解散③やしお生涯学習館集合・解散

👤 市内在住・在勤の方

📌 「八潮市健康づくりウォーキングマップ」のコース(4～6km)の市内散策

👤 講師 やしお歩け歩け協会インストラクター

📍 定 各日30人(申込順)

📍 申 10月8日から22日までに、保健センター窓口へ



### 健康づくりの料理教室

📅 11月11日(火) 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64歳以下の方

📌 「カルシウムアップで骨を丈夫にしよう」をテーマに講話と調理実習

📍 定 16人(申込順)

💰 500円(食材料費)

📍 申 10月6日から、窓口または電話で保健センターへ



### 生活習慣病予防講座

📅 11月30日(日) 午後2時～3時50分

📍 保健センター保健指導室

👤 市内在住・在勤の方

📌 医師や保健センター職員による講演、健康チェックなど

👤 講師 西川秀人さん(にしかわ脳神経外

科クリニック院長)

📍 定 60人(申込順)

📍 申 申込フォーム、窓口または電話で保健センターへ



### こころの健康講座

📅 12月7日(日) 午前10時～正午

📍 保健センター保健指導室

👤 市内在住・在勤の方

📌 考え方を柔軟にし、気分を軽くしてストレスを減らす方法についての講演

👤 講師 清水栄司さん(千葉大学大学院教授)

📍 定 80人(申込順、保育あり)

📍 申 申込フォーム、窓口または電話で保健センターへ



申込フォーム



# すこやかカレンダー

📍 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                    | 11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、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<br>(臨床心理士による相談) | 11月5日(水) 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                   | 11月13日(木) 午後1時30分～3時30分        | 妊婦                                       | 電話または<br>市ホームページ<br>内から電子申請 |
| パパ・ママ学級                   | 11月16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                 | 11月19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                 | 11月20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 所 👤 対 象 📌 内 容 📌 持 ち 物 📍 定 員 💰 費 用(記載がない場合は無料) 📍 申 込 み 📍 問 合 せ