



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



➡ 冬の感染症に注意！

気温が下がり、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節です。

年末年始や冬休みがあり、人と集まる機会も増えます。感染対策をしっかりと行い、日頃から体調管理に気を付けましょう。

〈感染対策〉

- 感染を防ぐためには「こまめな手洗い」が一番の基本です。また、適切にマスクを着用し、定期的に室内の換気を行いましょう。
- インフルエンザの予防接種は、発症した場合に症状が重くなることを防ぎます。この機会に接種をご検討ください。
- ノロウイルスにアルコール消毒は効きません。水で薄めた次亜塩素酸ナトリウムで消毒をしましょう。また、手を洗う時は石けんを使って2回洗う「2度洗い」を心がけ、調理する時は食品を十分に加熱するなど、ノロウイルスによる食中毒を防ぎましょう。



インフルエンザの
感染を防ぐポイント



ノロウイルスに
要注意



➡ 予防接種について

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、十分に理解したうえで早めの接種をご検討ください。

● 帯状疱疹^{ほうじょう}の予防接種

令和7年度の帯状疱疹の定期接種は令和8年3月末で終了します。

今年度が接種対象となる方は、5年後に改めて定期接種の機会はありませんのでご注意ください。

また、2種類のワクチンのうち組換えワクチンを接種する場合は、1回目と2回目の接種間隔を2カ月以上空ける必要があり、公費で接種を完了するには1月末までに1回目を接種する必要があります。

● HPV(子宮頸がん^{けいがん}予防)ワクチンのキャッチアップ接種

キャッチアップ接種対象者(平成9年度～20年度生まれの女性で、令和4年4月1日から令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方)の公費接種は令和8年3月末で終了します。

9価HPVワクチンを接種する場合、2回目と3回目の接種間隔を3カ月以上空ける必要があり、公費で接種を完了するには12月末までに2回目を接種する必要があります。

➡ 12月1日は「世界エイズデー」です

エイズとはHIV(ヒト免疫不全ウイルス)感染により免疫力が低下し、発症する病気です。令和6年の新規HIV感染者・エイズ患者は全国で994件報告されています。HIV検査は、各保健所で無料・匿名で受けることができ、早期発見・発症予防につながります。



エイズ・HIV対策について

ウォーキング講習会を開催

10月29日(水)、11月7日(金)・15日(土)にウォーキング講習会を開催しました。10月29日は、20人が参加し、大原公園や葛西用水沿い、大原小学校、りらーと八幡などを巡る約2時間のコースを歩きました。やしお歩け歩け協会インストラクターの先導のもと、この地区の歴史についての解説もあり、市内散策を楽しみながらのウォーキング講習会となりました。



準備体操



大原公園



歴史についての解説



りらーと八幡前



保健センターの催し

健康づくりの料理教室

- 日 令和8年1月16日(金) 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64歳以下の方
内 「発酵食品を使って腸のメンテナンスごはん」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 12月4日から、窓口または電話



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	令和8年1月13日(水) 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)	令和8年1月21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	令和8年1月15日(水) 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	令和8年1月18日(土) 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	令和8年1月28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	令和8年1月29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(記載がない場合は無料) 申 申し込み 問 問い合わせ