



# 保健センターからのお知らせ

申問へ995-3381



ハッピーこまちゃん  
健康ポイント対象  
事業



## 冬場に多発する入浴中の事故(ヒートショック)にご用心

ヒートショックとは、急激な温度差により身体がダメージを受けることです。暖かい部屋から寒い部屋への移動などの急激な温度変化により、血圧が大きく変動することで、失神、心筋梗塞、不整脈、脳梗塞などを起こすことがあります。冬場に多く見られます。入浴時は特に注意が必要です。

安全に入浴するために、次の点に注意しましょう。

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- 温度は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- 食後、飲酒直後の入浴はやめましょう。
- 家族などに入浴することを伝えておきましょう。



## こころの健康を保ちましょう

こころの健康を保つためには、ストレスと上手に付き合うことが大切です。日頃からバランスのとれた食生活、適度な運動、休養をとることを心がけ、こころを健康に保ちましょう。

また、保健センターでは、精神科医による「こころの健康相談」を月1回、保健師による相談を随時実施しています。こころの健康について心配なことがありましたら、お問い合わせください。相談内容などのプライバシーは固く守ります。ご家族からの相談もお受けしています。

その他、あなたの悩みに耳を傾けてくれる専門の相談機関・相談窓口があります。

一人で悩まず相談することで、客観的な意見を取り入れることができます。ぜひご相談ください。

### こころのケアについて(埼玉県)

こころの健康を保つために日頃できる対処方法や相談窓口など



### 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト: こころの耳(厚生労働省)

働く方とその家族、事業者に向けたメンタルヘルスに関する情報や相談窓口など



### こころの情報サイト(国立精神・神経医療研究センター)

こころの健康や病気、社会的支援に関する情報など



## 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 へ内890

事業名	日 時	対 象	申し込み
すこやか相談	2月3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)	2月4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	
パパ・ママ学級	2月8日(日) 午後1時～4時	妊娠5～7カ月の初妊婦および夫	
プレママサロン	2月16日(月) 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
離乳食(初期)教室	2月18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	2月19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 へ内996-2111 市外局番は(048)です

日時・期間 場場所 対対象 内内容 持ち物 定定員 費費用(記載がない場合は無料) 申込み 問問い合わせ



## 保健センターの催し

### 健康づくりの料理教室

日 2月25日(水) 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 「鉄分足りていますか?貧血予防の食事」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 1月5日から、窓口または電話

### 健康づくりの料理教室、毎月開催しています!

季節に合わせた栄養満点レシピを楽しく学べる教室です。

～管理栄養士監修!献立のポイント～

● 1食のエネルギー量…550～600kcal

● 1日に必要な野菜の1/3(120g以上)使用

● 塩分…3g未満

これまでに実施した教室のレシピは、市のホームページや広報やしお12面の「やしおハつの野菜de健康レシピ」のコーナーで紹介しています。ぜひ、ご活用ください。



## 「こころの健康講座」を開催しました

保健センターでは、市民の方が健康で生き生きとした生活を過ごすことができるよう、毎年、さまざまなテーマで「こころの健康講座」を実施しています。

今年度は「心のストレスを軽くしたいあなたへ『考え方のクセ』のなおしかた」と題し、認知行動生理学を専門とする千葉大学大学院医学研究院教授の清水栄司さんによる講演会を開催しました。

自分自身の考え方のクセに気づき柔軟な考え方を身につける内容で、講話のほか、ワークを行い、参加者の満足度が高い講座となりました。



八潮市役所 へ内996-2111 市外局番は(048)です

日時・期間 場場所 対対象 内内容 持ち物 定定員 費費用(記載がない場合は無料) 申込み 問問い合わせ