

保健センターからのお知らせ

申問 ☎995-3381

ハッピーこまちちゃん
健康ポイント
対象事業



毎年6月は、食育月間です

食育とは、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、生涯にわたり「食べる力」＝「生きる力」を育てることです。

「朝・昼・夕」栄養バランスの良い食事を心がけることや家族や知人と楽しく食べることなどは、食育のひとつです。ぜひ、この機会に皆さんも「食」についてできることから始めてみませんか。

気を付けよう！食中毒

6月は、気温や湿度が高くなり、食中毒菌が増えやすくなる季節です。食中毒を防ぎ、おいしく、安全に食べるために、次の3つの原則を守りましょう。

食中毒予防の三原則

- ①つけない
手や調理器具、食材はしっかり洗い、食品は容器やラップで覆って保存しましょう。
- ②増やさない
食品は冷蔵庫での温度管理に気を付け、調理後は早めに食べましょう。
- ③やっつける
加熱するときは、食品の中心部まで十分に火を通しましょう。

※食中毒を疑う場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

不正大麻・けし撲滅運動

大麻の不正な栽培、所持や乱用は犯罪です。また、「けし」には法律で栽培が禁止されている種類があります。正しい情報を知り、自分の身を守りましょう。大麻や栽培してはいけない「けし」を発見したら、最寄りの県保健所までご連絡ください。

関草加保健所 ☎999-5515

各種検(健)診受付中

20歳から70歳までの対象者には各種受診券を送付しています。次のいずれかに該当する方は、申込フォーム、電話または窓口で保健センターへお申し込みください。

- ・集団検診またはヘルシーチェック健康診査、胃がん検診(内視鏡検査)を希望する方
- ・71歳以上の方
- ・4月以降、市に転入した方
- ・送付した受診券を紛失した方



申込フォーム



各種検診のご案内

～歯みがきは 体を守る 最前線～

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

市では、6月5日まで市役所多目的スペースで、歯と口の健康についてのパネル掲示などの啓発活動を行っています。ぜひ、お立ち寄りください。

歯周疾患検診

令和8年度対象の方に、受診券を送付しました。受診期間は11月30日までです。若いうちから歯周病やむし歯予防のため、定期的に検診を受けることが大切です。この機会に、お早めにお受けください。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



歯周疾患検診を受けましょう

かかりつけ医を持ちましょう

歯を失う主な原因は、歯周病とむし歯です。歯と口の健康を守るためには、毎日の歯みがきなど自分で行う「セルフケア」と歯科医院で受ける「プロフェッショナルケア」の両方を生活に取り入れることが重要です。この機会に、歯みがき習慣を見直し、「かかりつけ歯科医」を持ちましょう。歯と口の健康について詳しくは、(公財)8020推進財団ホームページをご覧ください。



(公財)8020推進財団ホームページ

セルフケア～歯みがきの見直しポイント

1 歯ブラシの角度を上手に使い分けよう
外側をみがく時
内側をみがく時

2 歯をみがくルートを決めておこう
ルートの例
①表側
②裏側
③かみ合わせ部分

3 デンタルフロスや歯間ブラシも使用!

歯周病の予防②プロフェッショナルケア

1 歯周病は自覚症状が少ないと言われています。かかりつけの歯医者さんで半年～1年に1回以上の定期検診を受けましょう。

2 溝や歯周ポケットの中など、自分では取り切れない部分のプラーク(歯垢)や歯石を取り除いてもらいましょう。

3 自分の歯に合った歯みがき指導を受けると、日々の歯みがき(セルフケア)の質が上がります。

保健センターの催し

こころの健康講座

☎6月28日(日) 午前10時～正午
 場 保健センター保健指導室
 対 市内在住・在勤の方
 内 「考えすぎ、気にしすぎて疲れてしまうあなたへ～認知行動療法から学ぶストレス対処法～」をテーマに講話
 講師 廣瀬素久さん(千葉大学大学院医学研究院認知行動生理学助教)
 定 80人(申込順、未就学児のみ保育あり)



☎窓口、電話または申込フォームで保健センターへ

ラジオ体操講習会

☎7月3日(金) 午後4時～5時30分(受付=午後3時30分～)
 場 エイトアリーナ
 対 市内在住・在勤・在学の方
 内 ラジオ体操の実技指導
 講師 西川佳克さん(ラジオ体操指導者)
 持 館内用の靴、タオル
 定 100人(当日先着順)
 問 八潮市スポーツ協会 ☎997-9095

おとなのための食育セミナー

☎7月3日、8月7日、9月4日、10月2日(各金曜日・全4回)
 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、18歳以上の食に関心のある方
 内 講話と調理実習
 定 16人(申込順)
 費 500円/回(食材料費)
 問 6月5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

☎7月24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 市内在住で小学校5年生以上(親子での参加可)
 内 「夏バテ予防～暑い日でもさっと作れるひんやりメニュー～」をテーマに講話と調理実習
 定 16人(申込順、未就学児のみ保育あり)
 費 500円(食材料費)
 問 6月4日から、窓口または電話で保健センターへ