

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



7月28日は日本肝炎デー

肝臓は、「沈黙の臓器」と言われ、自覚症状がないまま病気が進行するおそれがあります。肝炎ウイルスに感染したことに気がつかないまま放置すると、肝硬変や肝がん^{かんがん}に進行する場合があります。早期発見・早期治療が特に重要です。

保健センターでは40歳以上で過去に受診歴のない方を対象に肝炎ウイルス検診を11月末まで実施しています。また、日本肝炎デーに合わせて、7月27日から29日まで、市役所多目的スペースで肝炎についてのパネル掲示を行います。ぜひお立ち寄りください。



蚊やダニを介する感染症に注意

ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊やダニに刺されることで、さまざまな感染症にかかるおそれがあります。

蚊はおおむね10月下旬ごろまで、ダニは11月ごろまで活動が活発になります。感染症の流行地域への渡航や屋外での活動では、虫よけ剤を使用するなど、蚊やダニに刺されない対策をしましょう。

また、日頃から住まいの周囲の水たまりを無くし、蚊が発生しないよう心掛けましょう。



蚊媒介感染症



ダニ媒介感染症

高校1年生相当のHPVワクチン(子宮頸がん^{けいがん}予防ワクチン)

HPVワクチン接種は、子宮頸がんの原因とされているHPV(ヒトパピローマウイルス)への感染を防ぎます。

高校1年生相当(平成22年度生まれ)の女性を対象とした公費接種は、令和9年3月31日で終了します。3回目の接種完了までに約6か月かかるため公費(無料)で接種を終えるには9月末までに1回目を接種する必要があります。

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。

保健師・栄養士が地域に出張します

保健センターでは、保健師・栄養士が地域に出張し、健康チェックや健康づくりに関する講話を行っています(5人以上を目安に対応)。町会・自治会などの各種団体や、市内企業、事業所、ご近所同士の集まりなど、ご希望の場所へ出張します。出張費用は無料ですが、調理実習は食材料費の負担があります。ぜひご利用ください。

保健センターの催し

🍴おやこ料理教室

日①8月4日(火)②6日(休) 午前9時30分～午後1時30分(どちらか1日を選択)

場保健センター栄養指導室

対市内在住の①5歳～小学校3年生とその保護者②小学校4～6年生とその保護者

内「からだをつくるごはんってな～に?～フライパンでちぎりパンを作ってみよう～」をテーマに講話と調理実習

持エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオル、上履き、筆記用具、水筒

定各日親子8組(申込順、未就学児のみ保育あり)

費大人1人400円、子ども

1人100円(食材料費)

申7月6日から、窓口または電話



🍴健康づくりの料理教室

日8月20日(休) 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年生から64歳までの方(親子での参加可)

内「伝えていきたい和食～おやこで作る夏休みランチ～」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)

申7月6日から、窓口または電話

熱中症^{ねちゅうしやう}に気をつけましょう!

例年、梅雨明けごろから熱中症の発生件数が増える傾向にあります。昨年の県内の熱中症による救急搬送は7月が最も多く、特に注意が必要です。

○熱中症予防のポイント

- ・ 1日1.2ℓを目安にこまめな水分補給
- ・ 吸湿速乾、通気性に優れた衣服の着用
- ・ 外出時の日陰の利用、日傘や帽子の活用
- ・ エアコンや扇風機で温度・湿度を調整(室温は28℃以下に)



○熱中症の応急処置

熱中症を疑う症状(めまいや頭痛など)がある場合は、
①涼しい場所に避難する②服をゆるめ体を冷やす③水分・塩分を補給するなどの応急処置をしましょう。症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。



○「ひんやりオアシスやしお」をご利用ください

外出時の暑さを避ける休憩所として、10月21日まで公共施設などを開放しています。
※右のポスターが目印です。



実施施設などについて詳しくは、市ホームページをご覧ください。



すこやかカレンダー



場保健センター

申問 こども家庭支援課 ☎890

事業名	日時	対象	申し込み
すこやか相談	8月25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)	8月3日(月) 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、不安などがある方	
パパ・ママ学級	8月23日(日) 午後1時～4時	妊娠5～7か月の初妊婦および夫	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	8月26日(水) 午前10時30分～正午	5・6か月児の乳児とその保護者	
離乳食(後期)教室	8月27日(木) 午前10時30分～正午	9～11か月児の乳児とその保護者	