

保健センターからのお知らせ

申問☎995-3381

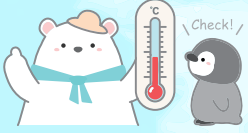
ハッピーこまちゃん
健康ポイント
対象事業

熱中症特別警戒アラートを運用しています

「熱中症特別警戒アラート」は、県内にあるすべての暑さ指数情報提供地点（8か所）における翌日の暑さ指数が35以上になると予測される場合に発表されるものです。今年度の運用期間は、10月21日までです。熱中症特別警戒アラートが発表されたら命にかかわる危険な暑さから身を守るため、外出はできるだけ控えるなど予防行動を心がけましょう。

暑さ指数

気温、湿度、日射量などから推測する熱中症のなりやすさを示す指数です。



暑さ指数(WBGT)	注意事項
35以上	熱中症特別警戒アラート発表
33以上	熱中症警戒アラート発表
危険 (31以上)	高齢者は安静状態でも発生する危険性が大きい。
嚴重警戒 (28以上31未満)	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25以上28未満)	運動する際は、定期的に十分に休息を取る。
注意 (25未満)	危険性は少ないが、激しい運動時には注意する。

熱中症特別警戒アラート発表時、クーリングシェルターを開放します



暑さから一時的に避難する施設として「クーリングシェルター」を開放します。自宅で涼しい環境が確保できる際には、クーリングシェルターへの移動は必須ではありません。クーリングシェルター指定施設および開放日時については、市ホームページをご確認ください。



熱中症特別警戒アラート発表時は、市の防災無線や市公式SNSなどでお知らせします。
なお、現在の暑さ指数は、環境省熱中症予防情報サイトで確認できます。



食中毒にご注意ください！

新鮮な鶏肉にもカンピロバクターが潜んでいることがあり、少量の菌でも食中毒を発症する原因になります。食材は中心部まで十分に加熱し、食中毒を防止しましょう。
詳しくは、草加保健所☎999-5515へお問い合わせください。

集団検診の予約締切間近です！

10月3日・4日・6日に実施する集団検診（胃・肺・乳がん、骨粗しょう症検診）の予約締切は、8月20日です。ご希望の方は、お早めにお申し込みください。

予約フォーム

保健センターの催し

こころの健康講座

☎9月6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
内イライラ・不安な気持ちを整えたいあなたへ～認知行動療法で学ぶアンガーコントロールとマインドフルネス～
講師 河崎智子さん（千葉大学子どものこころの発達教育研究センター特任助教）
定80人（申込順、未就学児のみ保育あり）
申8月4日から、申込フォーム、窓口または電話
※詳しい講座内容は、ホームページまたはチラシ（保健センターで入手）をご覧ください。

健康づくりの料理教室

☎9月24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64歳以下の方
内「普段の食事にも取り入れたい防災クッキング」をテーマに講話と調理実習
持エプロン、三角巾、ふきん、ハンドタオル、マスク、上履き
定16人（申込順）
費500円（食材料費）
申8月4日から、窓口または電話

体力づくり講座～3日坊主でも続く健康づくり～

①運動講座
☎10月7日(水) 午後1時30分～3時（受付＝午後1時15分～）
内生活習慣病予防につながる運動の講話および実技

②栄養講座
☎10月10日(土) 午後1時30分～3時（受付＝午後1時15分～）
場保健センター保健指導室
内ちょい足しで今日からできるバランスアップレシピの紹介
講師 山崎あす香さん（管理栄養士）

③ウォーキング講座
☎10月14日(水) 午後1時30分～3時（受付＝午後1時15分～）
内効果的なウォーキング方法の講話および実技

—①～③共通—
対市内在住、在勤の方
定50人（申込順）
申8月4日から、申込フォーム、窓口または電話
※3日間の開催ですが、参加可能な日程のみでも可能です。
—①③共通—
場エイトアリーナ
講師 シンコースポーツ(株)健康運動指導士
持体育館シューズ、タオル、飲み物

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☎内890

事業名	日 時	対 象	申し込み
すこやか相談	9月1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)	9月7日(月) 午前9時30分～11時15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	9月13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
プレママサロン	9月9日(水) 午後1時30分～3時30分	妊婦	
離乳食(初期)教室	9月14日(月) 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	9月15日(火) 午前10時30分～正午	9～11か月児の乳児とその保護者	