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

あなたの健康を守るパートナー「かかりつけ医」をもちましょう

かかりつけ医とは、健康に関することを気軽に相談できるうえ、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる医師のことです。

＜かかりつけ医を持つメリット＞

1 日頃の状態をよく知っているかかりつけ医であれば、ちょっとした体調の変化にも気づきやすいため、病気の予兆や早期発見、早期治療が可能になります。
2 かかりつけ医がいれば、病気や症状、治療法などについて的確な診断やアドバイスをしてくれます。判断に困った時に「どうすればよいか」を相談できて安心です。
3 かかりつけ医は必要に応じて適切な医療機関を紹介してくれます。

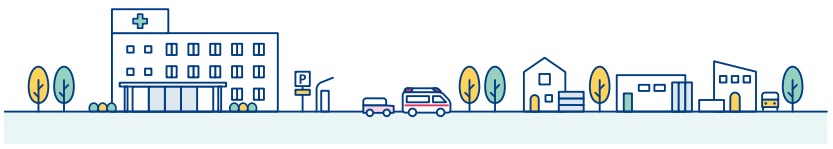
＜かかりつけ医を選ぶポイント＞

1 健康に関することを気軽に相談できる人を選びましょう。
2 自分が「話しやすい」「説明がわかりやすい」「安心できる」と思う人を選びましょう。
3 かかりやすいという観点からも、お住まいの地域や職場近くにかかりつけ医を持ちましょう。

＜かかりつけ医の見つけ方、探し方＞

保健センターでは、毎年市内医療機関の一覧を掲載した「健康だより」を発行しています。検診や予防接種などの機会に身近な医療機関に行くことで「かかりつけ医」を見つけるきっかけになります。

また、患者さんによる医療機関の適切な選択を支援する「医療機能情報提供制度（医療情報ネット）」を活用することで身近な医療機関を探すことができます。



今年度最後の集団検診・ヘルシーチェック健康診査申込受付中です！締切間近！

令和9年1月23日㈮に実施する今年度最後の集団検診（胃・肺・乳がん・骨粗しょう症検診）・ヘルシーチェック健康診査の予約締切日は**12月9日㈬**です。予約枠には限りがあり、締切間際は大変混み合います。ご希望の日時で受診できるよう、お早めの申し込みをお願いします。

各種検診のご案内

11月14日は「世界糖尿病デー」です

11月14日は、インスリンを発見した博士の誕生日で、糖尿病治療における画期的な発見に敬意を表し、この日を世界糖尿病デーとしています。

world diabetes day
14 November

日本では、糖尿病が強く疑われる人は全国で約1,100万人と推計され、これは日本の成人のおよそ10人に1人に相当する数字です。

糖尿病は自覚症状が乏しいまま進行することも多く、血糖値の高い状態が続くと、全身の血管や神経が傷つき、失明や人工透析、神経障害などの合併症につながります。重症化を防ぐためにも、年に1回は健康診査を受け、早期発見と早期受診、治療継続に努めましょう。

保健センターでは、健康・栄養相談会（無料・1回20分程度）を実施しています。ぜひご活用ください。

保健センターの催し

健康づくりの料理教室

日12月8日㈫　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歳以上の方
内「からだを温める食べ物で腸活！」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11月4日から、電話または窓口

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	12月1日㈫　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）	12月7日㈪　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	
離乳食（初期）教室	12月9日㈬　午前10時30分～正午	5・6か月児の乳児とその保護者	電話または市ホームページ内から電子申請
離乳食（後期）教室	12月10日㈭　午前10時30分～正午	9～11か月児の乳児とその保護者	
パパ・ママ学級	12月13日㈰　午後1時～4時	妊娠5～7か月の初妊婦および夫	

子育てメンタルサロンのご案内

子育てに対する不安や悩みがある母親や妊婦を対象に、月1回、グループによる交流、情報共有を行っています。

「最近イライラすることが増えた」「自分の育児のやり方は間違っているのかな？」などの悩みを自由にお話してみませんか。

お互いの語り合いを非難しないことや話し合いで知ったことは外部に漏らさないことなどの約束事を作っているので、安心して参加できます。

また、サロンと同室にて保育士が保育を行っています。

※利用には、保健師と面接後に登録が必要です。詳しくは、こども家庭支援課へお問い合わせください。

11月は「乳幼児突然死症候群（SIDS）」の対策強化月間

SIDSは、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因不明の病気で、次の3つのポイントを守ることにより発症率が低くなるというデータがあります。

①1歳になるまで、寝かせる時は、あおむけに寝かせましょう。
②無理のない範囲で母乳育児をしましょう。
③たばこをやめましょう。

こども家庭庁ホームページ

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

八潮市役所 996-2111　市外局番は(048)です／QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です