

こんにちは保健センターです

申し込み・問い合わせ 健康増進課 ☎443・1631

乳がん検診を受けましょう

9月中旬から乳がん検診が始まります。昨年度受診された方、新たに対象となられた方には、問診票を順次郵送します。また、感染拡大防止のため完全予約制となりますので、届いた問診票を確認のうえ、予約してください。

乳がん検診を希望する方で問診票が届いていない方は、健康増進課にご連絡ください。**マンモグラフィ【完全予約制】**

時 9月22日(水)～12月21日(火)のうち20日間

場 総合保健福祉センター
対 昭和57年3月31日以前に生まれた女性のうち令和4年3月31日時点の年齢が

○40・42・44・46・48歳
○50歳以上
○無料クーポン券対象者
(昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生まれの女性)

費 1000円
超 超音波検診【完全予約制】
時 9月22日(水)～12月18日(土)のうち15日間

場 総合保健福祉センター
対 昭和47年4月1日～平成4年3月31日生まれの女性のうち令和4年3月31日時点

の年齢が
○30～39歳
○41・43・45・47・49歳
(マンモグラフィ無料クーポン)

ポンス券対象者は除く)

受診上の注意

日時の予約を必ずお取りください。予約をしないと受診できません。また、次の方は検診を受けられません。**〈マンモグラフィ・超音波共通〉**

- ・豊胸術を受けた方(シリコンバッグ・生理食塩水バッグ・脂肪注入・ヒアルロン酸注入も含む)
- ・挿入物除去後1年未満の方
- ・〈マンモグラフィのみ〉
 - ・ペースメーカー、植え込み型除細動器等人工物を挿入している方
 - ・胸部にシヤント、ポット、I V Hを挿入している方
 - ・妊娠中または妊娠の可能性のある方

保育日を数日設けています。利用希望する方は、必ず予約をしてください。

予約受付開始日

マンモグラフィ・超音波検診どちらとも8月7日(土)午前9時から予約受付を開始します。

8月7日(土)・8日(日)・9日(月・祝)は、電話のみの受け付けとなり、8月10日(火)以降は、平日の受け付けとなります。

予約受付電話番号

☎443・1631

保健推進員養成講座 「はつらつ健康教室」の受講者募集

あなたの力を地域で活かしてみませんか

黄色いエプロンが目印の八街市保健推進員は、市民と行政のパイプ役として市の保健活動を地域に伝えたり、市民の健康づくりのための活動を行っています。主な活動として、健康づくりに関する研修を定期的に行い、そこで学んだ知識や技術をいかして、市民に向けた講習会の開催や、がん検診への協力などを行っています。

今年度は、保健推進員養成のための「はつらつ健康教室」を開催します。まずは、ご自身の健康づくりについて楽しみながら学び、家族や友人、地域へと推進していく活動に参加してみませんか。

時 ①10月1日(金) 午後1時30分～4時

②10月14日(木) 午後1時30分～3時45分

場 総合保健福祉センター
対 大人の健康づくりと八街市の現状、バランスのよい食事、食中毒予防、歯と口の健康、健康づくりと運動など

市民の健康づくりや地域活動に関心があり、健康に自信がある40～69歳の方で、令和4年4月より活動していただける方

時 9月22日(水)

中高年のためのリズム体操・ストレッチ&栄養講話

市民の健康づくり活動を行う保健推進員が、コロナ禍の運動不足解消や健康維持のために、楽しく身体を動かせるリズム体操・ストレッチと食生活のポイントをご紹介します。

時 9月3日(金)・10日(金) 各日午前10時～11時

※9月10日(金)は「しつかり食べてフレイル予防」をテーマにしたミニ講話も行います。

場 総合保健福祉センター
対 中高年で両日参加できる方 10人(先着順)
時 8月20日(金) ママの健口(けんこう)教室に参加しませんか

赤ちゃんの成長に、嬉しくも忙しい日々を送るママ。ご自身の健康は後回しになっていませんか。ママと家族の健康づくりに役立つお話を聞きに来ませんか?

時 ①9月17日(金)②9月29日(水) 各日とも午前10時～11時

場 総合保健福祉センター

対 産後ダイエット&これからの栄養管理に、バランス食の秘訣

②アンチエイジングに効く! ママに知ってほしい口腔ケア情報・赤ちゃんとおふれあい遊び・セルフマッサージ

時 令和2年9月～令和3年2月 月生まれのお子さんとママ

定 5組

※お子さんと一緒に参加できます。
申込開始日 9月1日(水)から
子ども医療費助成受給券を
更新しました

子ども医療費助成受給券は毎年8月1日に更新し、新しい受給券になります。

新しい受給券はすでに郵送していますが、まだ届いていない場合には、健康増進課へご連絡ください。また、古い受給券は返却してください。

時 8月25日(水) 午前10時～11時45分 午後1時～4時

場 総合保健福祉センターロビー
※一人でも多くの皆さんにご協力いただくとともに、年2回以上の献血をお願いします。

子育て親子の交流の場

時 およこサロン「ひまわり」
月曜～金曜日
(祝日を除く)

場 朝陽幼稚園内
対 就学前の幼稚園・保育園に通園していないお子さんとその保護者

定 5組

予約申込先 (予約制・1時間まで)
☎090・4420・5858

※入室時に検温・手指消毒・保護者の方はマスクの着用をお願いします。
※新型コロナウイルス感染症の影響により中止する場合があります。

子育て支援課
☎443・1693

地域包括支援センターからのお知らせ

高齢者虐待を防止しましょう
高齢者虐待を防止するためには、高齢者の生活や経済状況、介護や世話が適切に行われているかどうかを確認することが大切です。高齢者の生活や経済状況、介護や世話が適切に行われているかどうかを確認することが大切です。

高齢者虐待を防止しましょう
高齢者の生活や経済状況、介護や世話が適切に行われているかどうかを確認することが大切です。高齢者の生活や経済状況、介護や世話が適切に行われているかどうかを確認することが大切です。

