

# こんにちはは保健センターです

申し込み・問い合わせ 健康管理課 ☎443-1631



## 乳がん個別検診が始まります

### 高齢者インフルエンザ予防接種が始まります

高齢者インフルエンザ予防接種を次のとおり行います。

今年度、高齢者インフルエンザのワクチンが3価から4価に変わり、より一層予防効果が高まります。それに伴い、自己負担金が1000円から1200円に変更になります。

昨年度八街市の予防票で予防接種をされた方と新たに65歳になられる方(昭和24年10月1日～昭和25年9月30日生まれ)に個別通知をしました。接種を希望する方は、医療機関に予約のうえ接種してください。

① 対象者  
② 65歳以上の方  
③ 60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる機能の障害があり、この4つのいずれかの身体障害者手帳1級を所持している方

実施期間  
10月1日～12月31日  
(接種は12月中旬までに済ませましょう)

自己負担金1200円  
実施場所  
市が委託契約している医療機関

療機関(個別通知をご覧ください)ただし、市外の医療機関を希望される場合には、医療機関または健康管理課に確認してください。

昨年度接種されなかった方で、今回予防票を希望される方は、健康管理課へご連絡ください。

「あつたか子育て親子であそぼう」に参加しませんか? ※予約制

子育てはいかがですか。成長が嬉しい反面、大変な時もあるかもしれませんね。そんな子育て中の皆さんに、市の保健推進員が、耳寄りな情報をお伝えします。パパ・おじいちゃん・おばあちゃんもお待ちしています。

11月16日(月) 午前10時30分～11時40分  
総合保健福祉センター1  
1歳6カ月～2歳児  
絵本の読み聞かせ、親子でふれあい手遊び歌の紹介、子育て×クイズ、あいうべ体操

11月10日(火) 11月10日(火)  
11月10日(火)

保健師・栄養士・歯科衛生士が、育児に関する様々な相談に応じています。

相談は無料です。  
10月19日(月) 午後1時30分～3時  
総合保健福祉センター1  
1歳6カ月未満のお子さんとその保護者

母子健康手帳、バスタオル  
ママになろう! ハッピー  
ママに参加しませんか?  
妊婦さん同士、一緒に学ばあちゃんなどのご家族一緒にの参加が可能です。

妊娠・出産・子育てへの不安がある方、身近に妊婦さんや子育て中の人がいないうう方、お待ちしています! 妊娠中のひとときを楽しく過ごしませんか?  
出産予定日が平成28年1月～平成28年3月の方(対象以外の方も、ご希望があればお問い合わせください。)

20人(申込順)  
助産師の話、フリフリマ  
タニティ体操、ママハ  
ピカフェ、先輩ママ&赤ちゃんとのふれあい、妊娠からの栄養の話と調理実習、歯の話、お風呂の入れ方など

11月4日(水) 11月14日(土)  
11月20日(金)

11月14日(土)は、パパやお

ばあちゃんなどのご家族一緒にの参加が可能です。

調理実習のみ  
材料費400円  
中高年のためのリズム体操・ストレッチ

市民の健康づくり活動を行う保健推進員が、中高年の運動不足解消のために、楽しく身体を動かせるリズム体操・ストレッチを紹介いたします。

ご家族・お友達同士で参加してみませんか。男性も大歓迎です。  
① 10月20日(火)  
② 11月12日(木)

各日とも午前10時～正午  
③ 2回で1コース  
総合保健福祉センター  
中高年の男女  
30人(申込順)

汗拭きタオル、飲料水、筆記用具、  
※運動できる服装・外用運動靴でお越しください。  
10月13日(火)

血糖値が気になる方の糖尿病予防教室へ参加者募集  
健診などで「血糖値に注意」と言われていますか。現代では、40歳以上の男性の3人に1人、女性の4人に1人が糖尿病あるいは糖尿病予備群となっています。

失明や人工透析などの合併症を防ぐためには、早めの生活改善が肝心です。「血糖値が少し高め」の方は、糖尿病予防教室で血糖値を下げるポイントを学習してみませんか。  
HbA1c 5.6以上または空腹時血糖 100mg/dl以上で、40～74歳の市民

① 11月18日(水) 午前のみ  
② 11月26日(木) 午前のみ  
③ 12月4日(金) 1日  
④ 平成28年2月12日(金) 午前のみ

総合保健福祉センター  
糖尿病に関する基礎知識、運動・食事・歯の話、ウォーキング実技、調理実習  
個別に目標設定を行い、検査値の改善に取り組む。  
30人(申込順)  
調理実習費500円  
10月30日(金)

第33回「目の愛護デー」無料電話相談  
10月12日(月)  
午前9時～午後4時  
千葉県眼科医会  
☎242-4271(相談専用電話・当日のみ)  
※事前申し込み不要

市が委託契約している医療機関

市が委託契約している医療機関

## 市の公共施設の一室を子育て親子の交流の場として開放しています

○おやこサロン『ひまわり』  
開所時間  
月～金曜日  
午前9時～午後4時  
総合保健福祉センター3階  
※正午～午後1時までは閉鎖

○スポーツプラザ開放日  
10月2日(金)・7日(水)・9日(金)・14日(水)・16日(金)・21日(水)・23日(金)・28日(水)・30日(金)

【開放時間】 午前9時～午後4時  
【使用の注意事項】  
○特定の団体のみでの使用はできません。  
○事故やケガなどには十分注意してください。  
☎児童家庭課 ☎443-1693

記事の見方 時日時 会場

内容 対象 定員 参加費 申し込み 締め切り 持ち物 問い合わせ