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

お子さんの「麻しん風しん混合ワクチン２期」はお済みですか

麻しん風しん混合ワクチン２期は、小学校就学前１年間で接種する予防接種です。

小学校入学により、集団生活が始まることで感染リスクが一気に高まります。麻しんや風しんは感染力が非常に強く、肺炎など重篤な合併症を引き起こすこともあるため、就学前にワクチンを接種して予防することが重要です。

麻しんは、「はしか」と呼ばれ急性熱性発疹性の感染症で特異的な治療法はなく、脳炎や髄膜炎などの重い合併症で致命的な事態を招くことがあります。

風しんは、妊娠早期に妊婦が感染すると胎児に難聴・心疾患・白内障などの障がいを残すことがあります。

接種がお済みでない方は、体調の良い時に早めに受けましょう。

対象の方　小学校就学前の年長児

接種期限　令和９年３月31日㈬

※接種期限を過ぎますと有料になります。

※予診票を紛失された場合は、母子健康手帳を持参のうえ、健康増進課へお越しください。

からだチェンジ・私がかわる！～生活習慣病予防教室～

生活習慣病は、食事や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関係しています。生活習慣を改善することで、病気の発症・進行を予防し、健康寿命の延伸につなげることができます。

この教室は、生活習慣病への理解を深め、予防に役立つ対応方法を学び、ご自身の生活の中で実践することを目的としています。

この機会にご自身の生活を振り返り、今できることから一緒に始めてみませんか。

時①令和９年１月22日㈭　午後１時～４時
②令和９年１月29日㈭　午前９時～午後１時30分

※個別面接日もあります。

場総合保健福祉センター

内検査数値と生活習慣病のリスク、生活改善のための食事・運動・歯の講話、運動実技、個別に行動目標を決めて生活改善に取り組みます。

※②では、「栄養バランスの良い食事」の提供があります。

対40～74歳の方で次の要件のいずれかに該当し、両日参加できる方

要件
- 血圧　130／85mmHg以上
- 中性脂肪　150mg／dl以上
- LDL　120mg／dl以上
- HDL　40mg／dl未満
- 空腹時血糖　100mg／dl以上
- HbA1c　5.6%以上

定９人

費食材料費のみ

〆12月18日㈭

※申込締切後に抽選し、受講可否を文書でお知らせします。

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っている保健推進員が、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・ストレッチとオーラルフレイル予防を紹介します。

時12月４日㈮・21日㈪　各日午前10時～11時30分

※２日で１コース

場総合保健福祉センター

対中高年で両日参加できる方

定18人（申込順）

〆11月27日㈮

※申込締切後に、文書でお知らせします。



東千葉メディカルセンター　市民公開講座

「認知症予防：もう一つのアプローチ」

時11月11日㈬　午後３時～４時

場東千葉メディカルセンター２階講堂（東金市丘山台３-６-２）

講師東千葉メディカルセンターセンター長　岩立　康男氏

※事前の申し込みは不要です。

問東千葉メディカルセンター事務部総務課　☎0475-50-1199

東千葉メディカルセンターHP

「世界糖尿病デーに糖尿病について考える」

時11月14日㈯　午後２時～３時30分

場成田赤十字病院アメニティ棟２階大会議室（成田市飯田町90番地１）

定70人

講師成田赤十字病院第二糖尿病・内分泌代謝内科部長　永野　秀和氏

申事前に成田赤十字病院ホームページで申し込み。

成田赤十字病院HP

問成田赤十字病院社会課　☎0476-22-2311

子育て情報コーナー

八街市児童館　ひまわりの家

＜利用案内＞

開館日時　火曜～日曜日　午前９時～午後５時
（正午～午後１時30分は館内消毒のため閉館）

※月曜日・12月28日～１月４日は、休館日です。

※予約不要で利用できますが、入館制限（人数制限・時間制限）をする場合があります。

利用対象　０歳～18歳未満のお子さん
（未就学のお子さんは保護者同伴）

入館料　無料（制作活動の実費負担あり）

乳幼児親子や小学生などを対象としたさまざまなプログラムを実施しています。

今月のスケジュールやプログラムメニューなどは、児童館ホームページをご覧ください。

児童館ホームページ

問児童館ひまわりの家　☎312－5226

子育て支援センター

子育て情報の提供やさまざまなプログラムを通じて、親子のふれあいを支援しています。また、保育士が子育ての不安や悩みの相談に応じます。

＜子育て支援センター一覧＞

○生活クラブ風の村保育園八街『かぜのむら』
☎４４０－２００８

○八街かいたく保育園『絵本とお庭』
☎４４２－４５４５

○明徳やちまたこども園『ほっとステーションたんぽぽ』
☎４８８－４９１９

その他、市内の公立保育園では、遊戯室や園庭を開放する「かるがも広場」を定期的に開催しています。

今月の各施設スケジュールやプログラムは、市ホームページをご覧ください。

八街市ホームページ

記号の見方　時日時　場会場　内内容　対対象　定定員　費費用　申申し込み　〆締め切り　持持ち物　問問い合わせ　FAX 444-0815