

こんにちは保健センターです

# こんにちは保健センターです

「こんにちは保健センターです」に関する申し込み・問い合わせは、市役所健康管理課☎443-1631へ。



## すくすく相談

とき 2月8日(月) 午後1時30分～3時  
ところ 市総合保健福祉センター※予約制

## 健康手帳を活用しましょう

健康手帳をご存じですか？健康手帳は、健康診査やがん検診などの記録や、体重や血圧など毎日の変化を記録し、自らの健康づくりに活かすものです。

40歳以上の方で健康手帳を希望する方に窓口でお配りしています。必要な方は、健康管理課へお立ち寄りください。

### こんな使い道があります

- ・**血圧が高めの方に...**  
自宅で1カ月間血圧を測ってから病院で受診する
  - ・**検診の覚え書きに...**  
「昨年のがん検診をいつ受けたかしら？」と思った時に健康手帳に記録していると便利です
  - ・**減量に挑戦してみようと思う方に...**  
体重を毎日決まった時間に測って、食生活の振り返りをする
  - ・**健康相談を受けたときに...**指導内容を書き留める
- ぜひご活用ください。

## 乳がん検診（マンモグラフィ）を実施中

今年度まだ予約をされていない方は、ぜひこの機会にお申し込みください。

- 対象** ・昭和35年3月31日以前に生まれた女性  
・女性特有のがん検診推進事業の対象者
- 負担金** 1,000円  
(女性特有のがん検診推進事業の対象者と生活保護受給者、中国残留邦人支援給付受給者は負担金はありません)
- 検診日程** 2月20日(土)、22日(月)
- 受付時間** 午前9時～9時45分、午前10時～10時45分  
午後1時30分～2時15分、2時30分～3時15分
- ところ** 市総合保健福祉センター
- ※問診票などでお知らせしていた、2月15日(月)、23日(火)、25日(木)は、定員に満たないため中止します。ご了承ください。
- ※上記対象者以外の申し込みは締め切りました。来年度受診を希望される方は健康管理課にお申し込みください。

## ママになろう！ハッピールーム

妊娠や育児について学んだり、相談できる場、また、妊婦さん同士がお友達になれる場として、ハッピールームを開催します。妊娠中のひとときを、楽しく過ごしてみませんか。

日程	時間	内容
1課 2月18日(木)	午後1時15分～4時	産科医のお話、妊婦体操、おっぱいの手入れなど
2課 2月26日(金)	午前9時45分～午後2時30分	妊娠中の栄養の話、調理実習、歯の話など
3課 3月11日(木)	午後1時15分～4時	お風呂の入れ方、赤ちゃんとの対面、抱っこ仕方など

- ところ** 市総合保健福祉センター
- 対象** 出産予定日が平成22年6月1日～平成22年7月31日の方
- 定員** 20人(申込順)
- 費用** 500円(2課の調理実習材料費)
- 申込期限** 2月12日(金)

## 精密検査はお済みですか

平成21年度のがん検診は、乳がん検診(マンモグラフィ)を除き、終了しました。

がん検診を受けた結果、「精密検査が必要です」という通知を受け取られた方もいると思いますが、精密検査はお済みでしょうか。

平成21年度のがん検診で精密検査が必要とされた方のうち、精密検査を受けられた方は、79.9%となっています。その中で、がん・がんの疑いであった方は、胃がん検診で8人、大腸がん検診で9人、肺がん検診で5人、乳がん検診で3人(平成21年12月末)です。

がんは、早期であれば怖くない病気です。「自覚症状がないから大丈夫」と、安易に自己判断はせず、必ず精密検査を受けましょう。

## 保健推進員「栄養講習会」に参加しませんか

市民の健康づくり活動を行う保健推進員による講習会です。メタボ・生活習慣病の予防はバランスのよい食事から！意外と知らないバランスのとり方について、楽しく学んでみませんか。

- とき** 2月18日(木) 午前10時～午後1時
- ところ** 市総合保健福祉センター
- 内容** 新「日本型食生活」(お話、調理実習)
- 費用** 500円
- 持ち物** エプロン、三角巾、ふきん
- 申込期限** 2月12日(金)

## やちぴーツインズ 譲り合いフリーマーケット

多胎児のお子さんは、洋服や育児用品もたくさん必要になりますが、使えなくなるのも早いものです。みんなで譲り合って、有効利用できるエコですね。『やちぴーツインズ』では、年に2回“譲り合いフリーマーケット”を開催しています。多くの方の参加をお待ちしています。

また、毎月1回、多胎児サークル『やちぴーツインズ』を開催し、子育ての情報交換などを行っています。みんなで集まって楽しいひとときを過ごしてみませんか。妊婦さんも大歓迎です。



- とき** 2月9日(火) 午前9時30分～11時
- ところ** 市総合保健福祉センター

## 愛の献血にご協力ください

- とき** 2月18日(木) 午前10時～11時45分・午後1時～4時
- ところ** 市役所ロビー
- とき** 2月25日(木) 午後2時～4時
- ところ** 八街総合病院 1階ロビー
- ※200ml献血をして4週間、400ml献血をして12週間(女性16週間)以内の方、年間総献血量(男性1,200ml、女性800ml以内)を超えている方は、次回にお願いします。献血カードをお持ちの方は、献血可能日をご確認ください。また、問診などにより献血をご遠慮いただく場合もあります。

## 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

- 市総合保健福祉センター開放日  
2月1日(月)・2日(火)・5日(金)・8日(月)・9日(火)・12日(金)・15日(月)・22日(月)・26日(金)

- 市スポーツプラザ開放日  
2月3日(水)・5日(金)・10日(水)・17日(水)・19日(金)・24日(水)・26日(金)

### 〈開放時間〉

午前9時～午後4時  
(市総合保健福祉センター・市スポーツプラザとも)

### 〈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。
- 詳しくは、市役所児童家庭課☎443-1693へ。