

こんにちはは保健センターです

こんにちはは保健センターです



子宮がん個別検診 2月29日までです



申し込み・問い合わせは、市役所健康管理課 ☎ 443-1631へ。

ママになろう！ハッピー

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。

対象者 出産予定日が平成24年5月1日～平成24年7月31日の方
定員 20人（申込順）
1課 産科医のお話、妊婦体操、おっぱいの手入れなど
とき 2月23日(木) 午後1時15分～4時15分

保健推進員養成講座「はつらつ健康教室」
『八街市保健推進員』をご存知ですか？
栄養・運動・子育てなどの健康づくりに関する研修を受け、講習会を開催したり、健康管理事業の協力を行う、市民の方々の健康づくり活動を行っていただきます。婦人科検診などで、黄色いエプロンを付け活動しているのを見かけた方もいるのではないのでしょうか？
今回、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。ご自身やご家族の健康づくりから始め、仲間と楽しく活動してみませんか？「何か地域の役に立ちたい！」という方のご参加をお待ちしています。

とき 3月8日(木) 午前9時30分～午後3時
バランスのよい食事（講義・調理実習）
持ち物 実習費500円
・エプロン・三角巾・ふきん
・歯と口の健康（講義・ブラッシング指導）
持ち物 歯ブラシ・コップ・タオル・筆記用具

内容 ナーズヘッドコーチ 齊藤 太郎 氏
・運動の必要性とその効果について
・ウォーキング時の注意点など
費用 無料
持ち物 運動のできる服装、運動靴（室内用・屋外用ともに）、タオル、飲料水、筆記用具、ヨガマット（ある方のみ）
申込期限 2月17日(金)
精密検査はお済みですか
平成23年度のがん検診は、子宮頸がん個別検診を除き、1月で全て終了しました。「精密検査が必要ですか」という通知を受け取られた方は、精密検査はお済みでしょうか。
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、平成23年12月末現在、66.4%となつています。また、その他の病気も発見されています。
がんは、早期であれば怖くない病気です。自分の身体の状態を知る意味でも必ず精密検査を受けましょう。

2課

妊娠中の栄養の話、調理実習、歯の話など
とき 2月28日(火) 午前9時45分～午後2時30分

3課

お風呂の入れ方、赤ちゃんとの対面、抱っこ仕方など
とき 3月15日(木) 午後1時15分～4時15分

3課

お風呂の入れ方、赤ちゃんとの対面、抱っこ仕方など
とき 3月15日(木) 午後1時15分～4時15分

ところ

市総合保健福祉センター
参加費 2課のみ材料費500円

申込期限 2月20日(月)

すくすく相談

保健師・栄養士・歯科衛生士が、育児に関するさまざまな相談に応じています。相談は無料です。※予約制
とき 2月7日(火) 午後1時30分～3時
ところ 市総合保健福祉センター
対象 1歳6か月未満のお子さんとその保護者
持ち物 母子健康手帳、バスタオル

はつらつ健康教室

『八街市保健推進員』をご存知ですか？
栄養・運動・子育てなどの健康づくりに関する研修を受け、講習会を開催したり、健康管理事業の協力を行う、市民の方々の健康づくり活動を行っていただきます。婦人科検診などで、黄色いエプロンを付け活動しているのを見かけた方もいるのではないのでしょうか？
今回、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。ご自身やご家族の健康づくりから始め、仲間と楽しく活動してみませんか？「何か地域の役に立ちたい！」という方のご参加をお待ちしています。

とき 2月24日(金) 午後1時30分～3時
持ち物 動きやすい服装・室内用運動靴・タオル・筆記用具

内容 ナーズヘッドコーチ 齊藤 太郎 氏
・運動の必要性とその効果について
・ウォーキング時の注意点など
費用 無料
持ち物 運動のできる服装、運動靴（室内用・屋外用ともに）、タオル、飲料水、筆記用具、ヨガマット（ある方のみ）
申込期限 2月17日(金)
精密検査はお済みですか
平成23年度のがん検診は、子宮頸がん個別検診を除き、1月で全て終了しました。「精密検査が必要ですか」という通知を受け取られた方は、精密検査はお済みでしょうか。
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、平成23年12月末現在、66.4%となつています。また、その他の病気も発見されています。
がんは、早期であれば怖くない病気です。自分の身体の状態を知る意味でも必ず精密検査を受けましょう。

命を救う献血にご協力ください

とき 2月20日(月) 午前10時～11時45分
午後1時～4時
ところ 市役所ロビー
※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1200ml、女性800ml以内）を超えている方は、次回にお願ひします。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があります。

とき 2月16日(木) 午前9時～11時30分
大人と子どもの健康づくり（講義）
・保健推進員活動について（講義）
持ち物 筆記用具

とき 3月9日(金) 午前10時～正午
ところ 市スポーツプラザ
対象 健康上、運動に支障のない40歳～74歳の市民
定員 70人（申込順）
講師 NPO法人ニッポンランニングクラブ

内容 ナーズヘッドコーチ 齊藤 太郎 氏
・運動の必要性とその効果について
・ウォーキング時の注意点など
費用 無料
持ち物 運動のできる服装、運動靴（室内用・屋外用ともに）、タオル、飲料水、筆記用具、ヨガマット（ある方のみ）
申込期限 2月17日(金)
精密検査はお済みですか
平成23年度のがん検診は、子宮頸がん個別検診を除き、1月で全て終了しました。「精密検査が必要ですか」という通知を受け取られた方は、精密検査はお済みでしょうか。
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、平成23年12月末現在、66.4%となつています。また、その他の病気も発見されています。
がんは、早期であれば怖くない病気です。自分の身体の状態を知る意味でも必ず精密検査を受けましょう。

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(水)・3日(金)・8日(水)・9日(木)・10日(金)・13日(月)・15日(水)・17日(金)・20日(月)・22日(水)・24日(金)・29日(水)

市スポーツプラザ開放日

2月1日(水)・3日(金)・8日(水)・10日(金)・15日(水)・17日(金)・22日(水)・24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。
- 詳しくは、市役所児童家庭課 ☎ 443-1693へ。