

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

7月から子宮頸がん

【集団検診】が始まります

①平成12年3月31日以前に生まれた女性のうち令和2年3月31日時点で偶数年齢に該当する方

②無料クーポン券対象者（平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの女性）

次に該当する方は、保険診療で医療機関に受診してください。

- ・不正出血など気になる症状がある。
- ・過去に子宮がんが診断され治療を行った。
- ・子宮を全摘出している。
- ・現在、婦人科疾患で治療中または経過観察中である。
- ・妊娠中、または妊娠の可能性がある。（妊娠中の方は妊婦健診で子宮頸がん検診が行われます）

性経験がない方で検診を強く希望される方は個別検診で受診してください。

7月1日(月)・2日(火)※・6日(土)・19日(金)※・22日(月)

※印は、保育あり（要予約）

受付時間
午前9時30分～10時30分
午後1時30分～2時30分

費用
総合保健福祉センター
1000円

※無料クーポン券対象の方は、

記号の見方 時日時 会場 内容 対象 定員 費用 申し込み 締め切り 持ち物 問い合わせ

子宮頸がん検診無料クーポン券と保険証を必ずお持ちください。忘れた場合は無料になりません。

・内容は、順次、広報でお知らせします。

保健推進員として

健康に自信がある40～69歳の方で、令和2年4月より活動していただける方を募集します。

保健推進員として活動するには、養成講座「はつらつ健康教室」の受講が必須です。

この養成講座は、推進員の役割や基本的な活動内容、地域での健康づくり活動に必要な食事や運動などの基礎知識を講義や調理実習・運動実技を通して、令和2年1月・2月中の3日間で学びます。

活動に興味・関心のある方はお気軽にお問い合わせください。

調理師試験
10月12日(土)

受験願書の配付
・印旛健康福祉センター
・印旛健康福祉センター
成田支所

受験願書受付日時・場所
6月25日(火)～27日(木)
午前10時～午後4時

印旛健康福祉センター
印旛健康福祉センター
地域保健課

自死遺族支援
大切な人、愛する人を
自死で亡くされた方へ

わかちあいの会ひだまり
6月21日(金)、8月16日(金)、

八街市健康プラン
【栄養と食生活】

栄養バランスのとれた規則正しい食生活は、子どもたちの健やかな成長や生活習慣病の予防など、人々が健康な生活を送るために重要であり、その基本となるのは、主食・主菜・副菜をそろえた食事です。

◆主菜

米飯、パン、めん類
（炭水化物を多く含む食品）

◆主菜

肉、魚、卵、大豆・大豆製品
（たんぱく質を多く含む食品）

◆副菜

野菜、海藻、きのこ、いも類
（ビタミン・ミネラル・食物繊維などを多く含む食品）

市民の意識調査の結果によると「1日2回以上の主食・主菜・副菜をそろえた食事」の摂取状況は、「ほぼ毎日」

10月18日(金)、12月20日(金)、
令和2年2月21日(金)
各日午後1時30分～

対面相談(要予約)
7月19日(金)、9月20日(金)、
11月15日(金)、
令和2年1月17日(金)、
3月13日(金)
午後1時～4時
(相談時間50分)

千葉県印旛合同庁舎
社会福祉法人
千葉いのちの電話
☎222・4416

が50・6%と約半数、「ほとんどとっていない」が12・9%、「週2～3日」が18・8%でした。

市では、より多くの市民の方がバランスのよい食事を実践できるように、健診の機会や広報、市ホームページなどを活用した情報提供や健康教育、健康相談などを充実していきます。

また、高齢者は低栄養の予防が重要な課題となっており、毎日の食事内容を簡単にチェックできる「1週間10食品群チェックシート」が、市のホームページからダウンロードできます。健康増進課でもお渡しできますのでご利用ください。

地域包括支援センターからのお知らせ

いすで楽々エクササイズ（介護予防運動）教室（全8回・各回60分）

時 6月17日～8月19日の各月曜日
(7月15日・8月12日を除く)

場 ①朝陽幼稚園 午前10時～
②川上幼稚園 午後1時30分～

時 6月18日～8月20日の各火曜日
(7月2日・8月6日を除く)

場 ③特養「ハーモニー」 午前10時～
④特養「空」 午後1時30分～

時 6月19日～8月7日の各水曜日

場 ⑤特養「ゆかり八街西林」 午前10時～
⑥中央公民館 午後1時30分～
⑦中央公民館 午後2時45分～

65歳以上で身の回りのことが自分でできる方
6月3日(月)から申込み受付します。(先着順)
日程など詳しくはお問い合わせください。

申し込み・問い合わせ先
①③④⑥⑦地域包括支援センター
☎443-1207
②⑤南部地域包括支援センター
☎308-3426

子育て親子の交流の場

おやさろん「ひまわり」
時 月曜～金曜日
午前9時～正午
午後1時～4時
場 総合保健福祉センター
3階
スポーツプラザ
時 6月5日(水)・7日(金)・12日(水)・14日(金)・19日(水)・21日(金)・26日(水)・28日(金)
午後2時～4時
場 スポーツプラザ2階
第1会議室
時 9月12日(水)・19日(水)の午前11時～30分は、子育て支援サポーターがいます。
※特定の団体のみ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。
場 子育て支援課
☎443・1693