

こんにちはは保健センターです

申し込み・問い合わせ 健康増進課 ☎443-1631

愛の献血にご協力ください

献血とは、患者の方が安心して輸血を受けることができ... 献血は、医療が発展した... 今日でも人工的に造ることが... できず、また、長い期間にわたって保存することもできません。

特に冬場は、風邪などで体調を崩す方が多くなり、そのうえ、今年は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、献血される方が少なく、血液が不足しがちです。

輸血を必要としている患者の方に血液を安定的に届けるためには、多くの方からの年間を通じた継続的な献血が必要不可欠です。

広く各世代の皆さんの献血に對するご理解・ご協力をお願いいたします。

献血可能年齢(全血献血の場合)

対 16歳～69歳 ※65歳以上の方は、健康を考... える、60歳～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

時 2月22日(月) 午前10時～11時45分

午後1時～4時

場 総合保健福祉センターロビー

すくすく相談 (予約制) 保健師・栄養士・歯科衛生士が、育児に関するさまざま

記号の見方 時日時 会場場 内容内 対象対 定員定 費用費 申し込み申 締め切り持 持ち物持 問問い 合わせ合

な相談に応じます。 体重の増え、身長伸びが 気になる

・ ミルクの飲みが少ない、離乳食が進まない

・ ことばが遅い、発達が心配

・ 歯磨きが上手にできないなど

時 1月27日(水) 午後1時30分～3時

場 総合保健福祉センター

対 1歳6カ月未満のお子さんとその保護者

時 無料 ※母子健康手帳・バスタオル

持 新型コロナウイルス感染症の影響により変更する場合があります。

ありす。

特定健康診査・後期高齢者健康診査・肝炎ウイルス検診・前立腺がん検診が始まります

○特定健康診査 時 1月23日(土)～2月27日(土)のうち17日間 対 40歳以上の八街市国民健康保険加入者 費 1,000円 問 国保年金課 ☎443-1139

後期高齢者健康診査・健康診査・肝炎ウイルス検診・前立腺がん検診の期間

時 2月1日(月)～27日(土)のうち13日間 ○後期高齢者健康診査 対 後期高齢者医療被保険者 費 無料 ○健康診査 対 生活保護受給者、中国残留邦人支援助給者 費 無料

対 身体測定、尿検査、血圧測定、医師の診察など ○肝炎ウイルス検診 (年齢は令和3年3月31日時点) 対 40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳・105歳で

肝炎ウイルス検診を受けたことがない方 対 血液検査 (B型・C型肝炎ウイルス) 費 無料 ※40歳の方には受診票を発送します。40歳以外の対象の方で検診希望する方は健康増進課までご連絡ください。

○前立腺がん検診 対 50歳以上の男性 (昭和46年3月31日以前に生まれた方) 対 血液検査 (PSA検査) 費 500円 ※受診票の郵送を希望される方は、健康増進課までご連絡ください。

問 健康増進課 ☎443-1631 <健康診査・検診の注意点> ※受診票は、1月6日(水)に発送します。受診日や健診会場、受付方法など詳しくは、受診票に同封したお知らせでご確認ください。

※人間ドックの助成を受けた方や受ける予定のある方は、特定健康診査・後期高齢者健康診査を併用することはできません。

※当日は、整理券に記載した受付時間に検診会場に入れるなどの感染防止対策を行います。発熱や体調が悪い方の受診はご遠慮ください。

子育て親子の交流の場

Table with columns: 時 (Time), 場 (Venue), 対 (Target), 定 (Capacity), 費用 (Fee), 申し込み (Application), 問い合わせ (Inquiry). Includes details for '子育て親子の交流の場' and 'おやこサロンひまわり'.

中高年のためのリズム体操・ストレッチ&栄養講話

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・ストレッチと食生活のポイントをご紹介します。

時 1月27日(水)・2月19日(金) (全2回) 各日 午前10時～11時30分 ※2月19日(金)では「しっかり食べてフレイル予防」のミニ講話があります。

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 10人 時 1月15日(金) 持 室内用運動靴・汗拭きタオル・飲料水・筆記用具

※運動のできる服装でお越しください。 ※申込締切後に抽選し、受講決定者に文書でお知らせします。

女性限定!! エクササイズ教室の受講者募集

家事や育児、仕事と大忙しな40～50代の女性の皆さん。日々、時間に追われ頑張りが過ぎて、お疲れ気味ではないですか?

元気な体づくりの基本である食事と運動のミニ講話とエクササイズが体験できる『初級者向けの運動教室』を開催します。エアロビクス講師の方と一緒に、心身ともにリフレッシュしませんか。

時 2月1日(月) 午前9時20分～正午 場 総合保健福祉センター 対 初級エアロビクス (エアロビクス・ストレッチ・筋トレなど)・ミニ講話

対 運動習慣のない40歳～59歳の女性 定 10人 (先着順) 時 1月22日(金) 持 室内用運動靴・汗拭きタオル・飲料水・筆記用具・ヨガマット (ない方はバスタオル)

※運動のできる服装でお越しください。スカート不可。 ※各教室は感染症対策を行ったうえで開催します。災害や感染症により、中止になる場合があります。

地域包括支援センターからのお知らせ

認知症高齢者等をかかえる家族交流会

「置き忘れをして、いつも探し物をする。時には盗ったと疑う」「認知症の介護、つらい、悲しい、誰かにこの気持ちをわかってほしい...」

この会は、介護者家族のこういった悩みを語り合い、気持ちをほぐす場です。介護者だから感じることを話し、気持ちを軽くしていきませんか。

時 1月29日(金) 午前10時～正午 場 総合保健福祉センター 対 認知症の方を介護する方 定 15人

参加時は、マスク着用のうえ手指消毒にご協力ください。 お申し込み・問い合わせ先

地域包括支援センター ☎443-1207 南部地域包括支援センター ☎308-3426



FAX 444-0815