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

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な相談に応じます。

・体重の増え、身長の伸びが気になる。
・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育児でお困りの方、ご相談ください。相談は無料です。

時 1月24日㈫ 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
持 母子健康手帳・バスタオル

免疫力をアップしましょう～病気に負けない体づくり～

外出する機会が減ったことでストレスが溜まったり、運動不足や生活リズムの乱れ、知人・友人に会うことが少なくなったことなどが長期に続くと、体調を崩しやすくなります。感染症から身を守るには、普段の健康づくりが大切です。生活リズムを整えることは、丈夫な体づくりにつながります。子どもも大人も生活リズムを整えるには、「睡眠」「食事」「遊び（運動）」が大切です。

しっかりと睡眠をとりましょう

起きる時間や寝る時間を一定にする、入浴して体を温める、寝る前にパソコンやテレビ、スマートフォンなどの光を浴びないなどの工夫をしましょう。

食事は量より質（栄養バランス）に気をつけましょう

いろいろな食品をまんべんなく摂ることが大切です。バランスの良い食事は、赤ちゃん・子どもの成長にも欠かせません。

からだを動かしましょう

日常の掃除や洗濯などの家事をしたり、ストレッチやラジオ体操など、体を動かしましょう。毎日少しずつでも実施することをおすすめします。

最後に、笑うことも免疫力アップに有効です。笑うと体がリラックスし、ストレス解消になります。親子でたくさん遊んだり、読書や音楽を聴くなど、趣味の時間を持ち、気持ちを和ませて過ごしましょう。免疫力の高い、丈夫な体づくりが感染症予防につながります。

子宮頸がんワクチンの償還払いを実施しています

子宮頸がん（ＨＰＶ）ワクチン接種の積極的勧奨を控えていたことにより、公費で接種できる機会を逃した方が、定期接種期間を過ぎた後に自費で接種した接種費用を償還払いします。

対象者
次の要件にすべて該当する方
・令和4年4月1日時点で八街市に住民登録がある。
・平成9年4月2日～平成17年4月1日生まれの女性
・定期接種期間内に3回接種を完了していない。
・定期接種期間を過ぎて令和4年3月31日までに自費で接種をした。

申請期限　令和7年3月31日

償還額
医療機関に支払った接種費用の実費

申請方法
①～④を持参して健康増進課窓口で申請してください。
①申請書
②領収書などの接種費用がわかるもの（原本）
③母子健康手帳など接種歴がわかるもの（原本）
④通帳など振込先がわかるもの（コピー可）

紛失などで領収書がない方や、ご不明な点は健康増進課にお問い合わせください。

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るように、健康な方が無償で自分の血液を提供することです。血液は、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、さらに、新型コロナウイルス感染症の影響により献血される方が少なくなっているため、血液が不足しがちです。

病気の治療や手術などで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し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対するご理解・ご協力をお願いします。

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、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

時 2月20日㈪
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

成田赤十字病院公開健康講座「心不全自己管理を中心に」

時 1月28日㈯
午後2時～3時30分
場 ボンベルタ成田店アネックス館Ｂ棟2階
定 会場60人
※YouTubeでのライブ配信は上限がありません。また、申込不要です。
講師　成田赤十字病院循環器内科部長　青木　康大氏
申 会場への参加を希望する場合は、成田赤十字病院社会課に電話または同病院ホームページから申し込み。

申し込み・お問い合わせ先
成田赤十字病院社会課
☎0476-22-2311

千葉県オンライン診療センターが設置されました

設置期間　2月28日㈫まで
午前9時～午後6時
（土曜・日曜日、祝日を含む）
対
・発熱患者のうち新型コロナウイルス抗原検査キットの自己検査結果が陰性で、中学生～64歳の方
・発熱患者のうち新型コロナウイルス抗原検査キットの自己検査結果が陽性で、重症化リスクのある方、65歳以上の方、妊娠中の方
申 千葉県オンライン診療センターホームページから申し込み。
費 有料（保険診療・保険調剤）
必要なもの
・抗原検査キットの検査結果の写真・画像
・保険証
・クレジットカード
・スマートフォンなどのビデオ通話ができる機器

新型コロナウイルス抗原定性検査キットを無料配付

千葉県では、重症化リスクの低い軽症の方を対象に、新型コロナウイルス感染症の抗原定性検査キットを無料で配付しています。
問 千葉県検査キット配付コールセンター
☎0120-996-016

初心者向け出張スマホ教室を開催

八街市と通信事業者が連携し、初心者向けのスマートフォン教室を開催します。スマホの使い方、マイナンバーカード・マイナポイントの申請などを、講師の方にオンラインで教えていただけます。参加するには予約が必要です。日時や会場など詳しくは、市ホームページでご確認ください。

予約の電話番号（通話料無料）
☎０８００－１１１－９４４２
（午前10時～午後６時）
問 企画政策課（予約・キャンセル以外）
☎４４３－１１１４
市ホームページ

子育て親子の交流の場

おやこサロン『ひまわり』

時 祝日を除く月曜～金曜日
午前9時30分～正午
午後1時～3時30分
場 朝陽幼稚園内
対 就学前の幼稚園・保育園に通園していないお子さんとその保護者
問い合わせ・相談先
☎090-4420-5858
※電話相談も受け付けています。
※入室時に検温・手指消毒・保護者の方はマスクの着用をお願いします。
※新型コロナウイルス感染症の影響により中止する場合があります。
問 子育て支援課
☎443-1693

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