

ご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



インフルエンザにご注意を!

高齢者インフルエンザ予防接種が始まります

昨年度八街市の予防接種で予防接種をされた方と新たに65歳になられる方(昭和25年10月1日～昭和26年9月30日生まれ)に個別通知を行っています。

接種を希望される方は、医療機関に予約をしてください。

対65歳以上の方

①65歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる機能の障害があり、この4ついずれかの身体障害者手帳1級を所持している方

実施期間

10月1日～12月31日

※年末は、医療機関が休診の場合がありますので、確認のうえ接種してください。

自己負担金 1200円

実施場所

市内委託医療機関

※市外での接種を希望される場合は、医療機関または健康増進課に確認してください。

※昨年度接種されなかった方で、今回接種を希望される方は、予防票を発行しますので、健康増進課へご連絡ください。

中高年のためのリズム体操・ストレッチ

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のために、楽しく身体を動かせるリズム体操・ストレッチを紹介いたします。

ご家族・お友達同士で参加してみませんか。男性も大歓迎です。

時

①10月17日(月) ②11月22日(火) 各日とも午前10時～正午 ※2回で1コース

場 総合保健福祉センター

対 中高年の男女

定 30人(申込順)

持 10月12日(水)

汗拭きタオル、飲料水、筆記用具、

※運動できる服装・外用運動靴でお越しください。

血糖値が気になる方の糖尿病予防教室へ参加者募集

健診などで「血糖値が高め」と言われていませんか。糖尿病は、自覚症状がないため、そのままにしていると気付かないうちに進行し、さまざまな合併症が起きます。

失明や人工透析などの合併症を防ぐためには、早めの生活改善が肝心です。糖尿病予防教室で血糖値

を下げるポイントを学習してみませんか。

対 HbA1c 6.0以上または空腹時血糖 110mg/dl以上で40～74歳の方

※原則として日程すべてに参加が可能な方

時 4回1コース(個別面接1日)

①10月24日(月)午後のみ

(結果説明会同時開催) 個別面接

10月31日(月)午前のみ

②11月10日(木)1日

③11月21日(月)午前のみ

④平成29年1月13日(金)午後のみ

場 総合保健福祉センター

対 糖尿病に関する基礎知識、運動・食事・歯の話、ウォーキング実技、調理実習。

・個別に行動目標を決めて、生活改善に取り組む。

定 15人(抽選)

費 調理実習費(500円)

申込期間 10月3日(月)～13日(木)

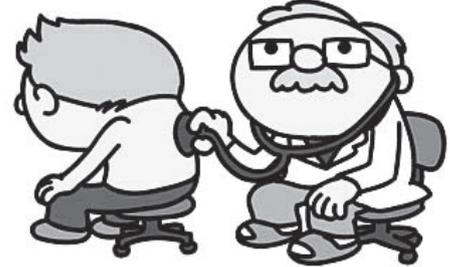
※受講の可否を申込者全員に通知します。

※持ち物など詳細は通知でご確認ください。

○その他の健(検)診 健康増進課 ☎443-1631

○特定健康診査 国保年金課 ☎443-1139

○その他の健(検)診 健康増進課 ☎443-1631



無料で相談予約制

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ています。相談は無料です。

時 10月18日(火) 午後1時30分～3時

場 総合保健福祉センター

対 1歳6ヵ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

第34回「目の愛護デー」

無料電話相談

目の健康についての相談に、千葉県眼科医学会が交代でお答えします。

時 10月10日(月) 午前9時～午後4時

場 千葉県眼科医学会

子育て親子の交流の場

おやさろん「ひまわり」 時 月～金曜日 午前9時～午後4時 場 総合保健福祉センター 3階

※正午～午後1時は閉鎖

スポーツプラザ

時 10月5日(水)・12日(水)・14日(金)・19日(水)・21日(金)・26日(水)・28日(金)

場 スポーツプラザ2階会議室

※水曜日の午前9時～11時30分に子育て支援サポートがいます。

1ターがいます。

〈使用の注意事項〉

○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。

子育て支援課

☎443-1693

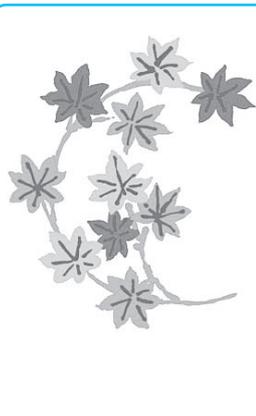
善意ありがとうございます

○文化会館建設のため指定寄附

五区カラオケ愛好会

会長牛久敏男様より

200000円の寄附



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

