

こんにちは保健センターです

こんにちは保健センターです

「こんにちは保健センターです」に関する申し込み・問い合わせは、市役所健康管理課 ☎443-1631へ。



子宮がん個別検診
2月28日までです



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、健康管理課事業の協力を行って、市民の方々の健康づくり活動を行っています。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。地区活動が初めての方や男性も歓迎いたします。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。

開催日	内容	持ち物
2月17日(木) 午前9時～11時30分	・年代別の健康づくり (講義・レクリエーション) ・保健推進員活動について (講義)	筆記用具
2月25日(金) 午前9時30分～ 午後2時30分～	・栄養素と食事バランスのとり方 ・衛生管理 (講義・調理実習) ・歯と口の健康筆記用具 (講義・ブラッシング指導)	実習費500円 エプロン・三角巾・ふきん 歯ブラシ・コップ・タオル 筆記用具など
3月10日(木) 午後1時30分～3時	運動と健康(実技)	動きやすい服装・室内用運動靴 タオル・飲料水

費用 実習費500円 定員 10人(申込順)
ところ 市総合保健福祉センター 申込期限 2月10日(木)

精密検査はお済みですか

平成22年度のがん検診は、子宮がん個別検診を除き、1月で全て終了しました。

がん検診を受けた結果、「精密検査が必要です」という通知を受け取られた方もいらっしゃると思いますが、精密検査はお済みでしょうか。

平成22年度の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、62.7%と低い割合になっています。その中で、がん・がんの疑いであった方は、胃がん：5人、大腸がん：7人、肺がん：6人、前立腺がん：83人、乳がん：2人(平成22年12月末現在)となっています。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。「精密検査を受けても、毎回、結果が一緒だから」、「忙しいから」、「自覚症状がないから大丈夫」と、安易に自己判断はせず、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。

「街の健康相談室」を実施します

あなたの骨は丈夫ですか？「街の健康相談室」では、骨密度測定と骨粗鬆症に関する相談を行います。健康管理課からあなたの身近なスーパーへ出向きますので、ぜひお立ち寄りください。

- とき 第1回：2月9日(水) 午後1時30分～3時30分
第2回：2月10日(木) 午後1時30分～3時30分
- ところ 第1回：ジャスコ八街店
第2回：カスミ朝日店
- 内容 骨密度測定と骨粗鬆症に関する相談
- 定員 30人程度を予定

ママになろう！ハッピールーム

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。妊娠中のひとときを、楽しく過ごしてみませんか。

日程	時間	内容
1課 2月17日(木)	午後1時15分～4時	産科医のお話、妊婦体操、おっぱいの手入れなど
2課 2月24日(木)	午前9時45分～ 午後2時30分	妊娠中の栄養の話、調理実習、歯の話など
3課 3月4日(金)	午後1時15分～4時	お風呂の入れ方、赤ちゃんとの対面、抱っこの仕方など

ところ 市総合保健福祉センター
対象 出産予定日が5月1日～7月31日の方
定員 20人(申込順)
費用 500円(2課の調理実習材料費)
申込期限 2月14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8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

愛の献血にご協力ください

- とき 2月18日(金) 午前10時～11時45分・午後1時～4時
 - ところ 市役所ロビー
 - とき 2月24日(木) 午後2時～4時
 - ところ 八街総合病院 1階ロビー
- ※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1,200ml、女性800ml以内)を超えている方は、次回にお願いします。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もあります。

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(火)・7日(月)・8日(火)・
14日(月)・21日(月)・25日(金)・
28日(月)

○市スポーツプラザ開放日

2月1日(火)・2日(水)・8日(火)・
9日(水)・15日(火)・16日(水)・
18日(金)・22日(火)・23日(水)・
25日(金)

〈開放時間〉

午前9時～午後4時
(市総合保健福祉センター・市スポーツプラザとも)

〈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。