

こんにちは保健センターです

# こんにちはは保健センターです

申し込み・問い合わせは、市役所健康管理課 ☎ 443-1631へ。



**特定健康診査、後期高齢者健康診査、結核健康診断・肺がん検診、前立腺がん検診が始まります**

とき 8月25日～9月18日

受付時間  
午前 8時30分～10時30分  
午後 1時30分～3時30分

※会場については、ホームページでご覧になるか、お問い合わせください。

6月1日以降に国民健康保険に加入された方も健康診査を受診できますので、ご希望の方はご連絡ください。  
**社会保険や共済組合などに加入されている方**

各医療保険者が特定健康診査を実施しておりますので、勤務先などにご確認ください。受診票をお持ちでも健診日当日に他の保険に加入している場合は受診することができません。

**東日本大震災により災害救助法の適用を受けた地域の住民の方へ**

八街市で実施する検診をご希望の方は、避難先である八街市で受診できます。事前の申し出が必要になりますので、8月19日までにご連絡ください。

**特定健康診査**  
対象者 40歳から74歳の八街市国民健康保険加入者の方

持ち物 受診票・国民健康保険被保険者証

自己負担額 1000円

**後期高齢者健康診査**  
対象者 75歳以上の方

持ち物 受診票・後期高齢者医療被保険者証

自己負担額 無料

内容 身体測定・尿検査・血圧測定・血液検査・医師の診察など

検診結果 受診後、8週間程度で通知します。

注意事項 ※受診票は5月31日現在の加入者に発送しています。

**結核健康診断・肺がん検診【胸部レントゲン撮影】**  
対象者 昭和47年3月31日以前に生まれた方

持ち物 結核健康診断・肺がん検診受診票

自己負担額 300円

**前立腺がん検診【血液検査】**  
対象者 昭和37年3月31日以前に生まれた男性

持ち物 前立腺がん検診受診票

自己負担額 500円

※検診は無症状の方が対象です。治療中の方、定期的に検査を受けている方は対象になりません。

※妊娠中の方、またはその疑いがある方は結核健康診断・肺がん検診は受診できません。

**特定健康診査については市役所国保年金課 ☎ 443-1139へ。**

**その他の検診については市役所健康管理課 ☎ 443-1631へ。**

**血液が不足しています。献血にご協力ください！**

とき 8月1日(月) 午後1時～4時30分

ところ 就職するなら明朗塾

とき 8月9日(火) 午前10時～11時45分

ところ 午後1時～4時

とき 8月10日(水) 午後1時～4時

ところ イオン八街店

※夏は、献血者が減少します。また、本格的な少子高齢社会を迎えるにあたりより幅広い年代層による協力を必要とします。

## すくすく相談

とき 8月8日(月) 午後1時30分～3時

ところ 市総合保健福祉センター1 ※予約制

※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。

**「かむ子・のびる子・元気な子」料理コンクール**

幼児期からの規則正しい食生活と丈夫な歯でゆっくりかむことへの習慣づくりをすすめるため、「かむ子・のびる子・元気な子」健康かみかみ弁当の作品を募集します。

応募方法 応募用紙に献立(2人分)を記入し、9月13日まで、自分で作ったお弁当の写真、返信用封筒を同封し、応募先に郵送する。

応募先 〒261-0002 千葉市美浜区新港3-1-17 千葉県口腔保健センター1内千葉県歯科衛生士会

詳しくは千葉県歯科衛生士会 ☎ 241-9903へ。

入浴や運動、暑い所に出る前後、就寝前には必ず水分補給をし、のどが渴いたと感じる前にこまめな水分補給をしましょう。

日ごろの水分補給は水やお茶で十分ですが、大量に汗をかいた時には、塩分も補えるよう、1ℓの水に1～2gの食塩を溶かしたものでしょう。アルコールは利尿作用があるため水分補給には適しません。

**熱中症にご注意を!**

熱中症予防のため、日中の屋外活動を減らしたり、帽子や日傘の使用、汗を吸って乾きやすい服装など、気をつけている方が多いと思います。いよいよ暑さ本番を迎えますので、より一層の注意をお願いします。

**【水分補給】**

**子どもと高齢者は特に注意**

子どもの衣服調節は大人が気を配りましょう(自らが衣服調節を行うことがまだ難しいため)。高齢者は発症すると重症化が早く、室内での発症も多くなっています。「これくらい暑いのは大丈夫」と思わずに、早めの対策をしましょう。

**熱中症が疑われる場合には**

涼しい場所へ移動し、水分・塩分補給、体を水や冷風で冷やしましょう。ただし、自力で水分がとれなくなっている場合には病院へ意識がない・痙攣・呼びかけに対し返事がおかしいなどは重症度が高いので、すぐに救急隊を要請し、無理に飲ませずに患者を冷やしながら待ちましょう。

## 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  
8月2日(火)・4日(木)・12日(金)・15日(月)・18日(木)・19日(金)・22日(月)・30日(火)

○市スポーツプラザ開放日  
8月5日(金)・10日(水)・12日(金)・16日(火)・17日(水)・19日(金)・24日(水)・26日(金)・31日(水)

〈開放時間〉 午前9時～午後4時  
〈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。