

こんにちはは保健センターです



乳がん検診が始まります



10月から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27年10月1日～昭和28年9月30日生まれ）に個別通知を行います。接種希望の方は、医療機関に予約してください。

実施期間

10月1日（月）～12月31日（月）
※年末の休診日は、医療機関にご確認ください。

実施場所

市内委託医療機関
※市外で接種を希望する場合は、医療機関または健康増進課にお問い合わせください。

対①65歳以上の方

②60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つのいずれかの身体障害者手帳1級を所持している方

自己負担金

1200円
※昨年度、接種していないが今回希望する方は、予防接種を発行しますので、健康増進課へお問い合わせください。

9月は「がん制圧月間」です

市では、胃がん・大腸がん・肺がん（結核）検診を実施します。まだ、受診されていない方は、この機会に受診してください。

5月・6月の間に、市の検診を受診された方は、受診する必要はありません。

時 9月27日（木）・28日（金）

受付時間 午前9時～11時

場 中央公民館

対 40歳以上（昭和54年3月31日以前に生まれた方）

胃がん検診

（胃部X線撮影（バリウム））
費 1000円

時 胃がん検診問診票

注意事項

・身体状況により、安全性を優先させるため、検診をお勧めできない場合があります。詳しくは、ホームページをご覧ください。

大腸がん検診

（便潜血反応検査）
費 300円

時 大腸がん検診問診票、検便容器

注意事項

・胃がん検診受診後、3日間は排便を避けてください。
・生理期間中は、排便を避けてください。

※受付時間内に検診会場で検便容器を提出してください。

肺がん（結核）検診

（胸部X線撮影）
費 300円

時 肺がん（結核）検診受診票

注意事項

※肺がん（結核）検診受診票

・妊娠中、または妊娠の可能性がある方は受診できません。

血糖値が気になる方の糖尿病予防教室

糖尿病は自覚症状がないため、そのままに進行し、さまざまな合併症が起ります。合併症を防ぐためには、早めの生活改善が肝心です。血糖値を下げるポイントを学習してみませんか。

時 ①10月19日（金） 午前11月1日（木）か別日

対 平成31年1月11日（金） 午後2回1コース（個別面接日もあり）

場 総合保健福祉センター

時 糖尿病に関する基礎知識、運動・食事・歯の話、バランス食の提供

対 個別に行動目標を決め、生活改善に取り組み。

時 HbA1c 5.8%以上または空腹時血糖 110mg/dl以上で40～69歳の方

対 原則、すべての日程に参加できる方

定 25人（抽選）

費 500円（食事代）

申込期間 9月3日（月）～10月9日（火）

※受講の可否を申込者全員に通知します。

※持ちものなど詳しくは通知

と豆苗のかき玉みそ汁、麦ごはん）

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、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。

時 ①10月4日（木）②11月16日（金）

対 各日午前10時～11時30分

場 総合保健福祉センター

対 中高年の男女

定 25人（申込順）

時 9月28日（金）

場 汗拭きタオル、飲料水、筆記用具、室内用運動靴

対 ※運動できる服装でお越しください。

場 保健推進員による講習会（調理実習）の参加者募集

保健推進員と一緒に、手間をかけなくとも、主食・主菜・副菜・汁物がそろった栄養バランスの良いメニューを作ってみませんか。男性も大歓迎です。

時 ①9月28日（金）②11月15日（木）

対 午前10時30分～午後1時

場 健康寿命延伸のための中年期～シニア期の食事のポイントの講話

対 調理実習（生揚げとチンゲン菜の中華炒め、長芋ともずくの酢の物、南瓜と煮豆のクリーム茶巾・季節のフルーツ添え、麩

と豆苗のかき玉みそ汁、麦ごはん）

定 各回15人（申込順）

費 500円

時 ①9月20日（木）②11月8日（木）

対 エプロン、三角巾、食器用ふきん、筆記用具

一人でも悩まないで

9月10日～16日は「自殺予防週間」です。

もし、悩みを抱えていたら、相談してください。周りの人が悩みを抱えていたら、声をかけてみてください。そして、相談窓口の情報をそつと教えてあげてください。その人の力になるかもしれません。

心の健康に関する電話相談

時 月曜～金曜日

（祝日・年末年始を除く）

午前9時～午後6時30分

☎ 263-3893

☎ 263-3893

☎ 263-3893

と豆苗のかき玉みそ汁、麦ごはん）

一人でも悩まないで

9月10日～16日は「自殺予防週間」です。

もし、悩みを抱えていたら、相談してください。周りの人が悩みを抱えていたら、声をかけてみてください。そして、相談窓口の情報をそつと教えてあげてください。その人の力になるかもしれません。

心の健康に関する電話相談

時 月曜～金曜日

（祝日・年末年始を除く）

午前9時～午後6時30分

☎ 263-3893

☎ 263-3893

☎ 263-3893

☎ 263-3893

☎ 263-3893

☎ 263-3893

☎ 263-3893

☎ 263-3893

☎ 263-3893

☎ 263-3893

☎ 263-3893

☎ 263-3893

☎ 263-3893

☎ 263-3893

☎ 263-3893

☎ 263-3893

☎ 263-3893

☎ 263-3893

☎ 263-3893

☎ 263-3893

☎ 263-3893

☎ 263-3893

☎ 263-3893

☎ 263-3893

と豆苗のかき玉みそ汁、麦ごはん）

子育て親子の交流の場

※正午～午後1時は閉鎖
時 9月5日（水）7日（金）
スポーツプラザ

場 午前9時～午後4時

※第1会議室

※11時30分は、子育て支援サポーターがいます。

（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。

場 子育て支援課

時 443-1693

☎ 443-1693

☎ 443-1693

☎ 443-1693

☎ 443-1693

☎ 443-1693

☎ 443-1693

☎ 443-1693

☎ 443-1693

☎ 443-1693

☎ 443-1693

☎ 443-1693

☎ 443-1693

☎ 443-1693

☎ 443-1693

☎ 443-1693

☎ 443-1693

☎ 443-1693

☎ 443-1693

☎ 443-1693

☎ 443-1693

☎ 443-1693

創業労務セミナーを開催

創業における労務管理、届出書類などのセミナーを開催いたします。
時 10月12日（金）午後1時30分～2時30分
場 八街商工会議所
対 ・創業予定の方
・創業後間もない事業者（5年未満）
定 30人 10月5日（金）
申 八街商工会議所 指導課
☎ 443-3021

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

切 締め切り

持 持ち物

問 問い合わせ

☎ 444-0815

☎ 444-0815

☎ 444-0815

☎ 444-0815

☎ 444-0815

☎ 444-0815

☎ 444-0815

☎ 444-0815

☎ 444-0815

☎ 444-0815

☎ 444-0815