



# 保健センター通信

・会場は保健センター（出張相談除く）  
・乳幼児向けは母子手帳を持参  
・詳細は健康ガイド（一部日程変更あり）や市HPをご覧ください



〒359-0025 上安松 1224-1 午前8時30分～午後5時15分（土・日曜、祝休日、年末年始は休み）☎2995-1178

**!** 新型コロナウイルスの感染状況によっては内容変更の場合があります。市HPや各問い合わせ先で最新情報をご確認ください（掲載情報は2月18日時点のものです）。

## 健康づくり支援課

☎2991-1813

### 両親学級

☎3月10日(木)～14日(月)に電話・電申  
☎①4月9日(土)②4月11日(月)午前9時30分～11時  
出産予定日が①5月22日以降②5月24日以降の初産婦とパートナー☎沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操など定各日抽選12組



### 乳幼児健康相談

☎3月2日(火)から電話  
◆離乳食のおはなし会☎3月18日(金)  
◆乳幼児の食事相談☎3月25日(金)午前中  
◆歯科相談☎3月18日(金)午前中☎歯ブラシ  
◆身体計測・相談会☎3月24日(木)午前中☎母子手帳、バスタオル

### 離乳食教室

☎3月3日(木)から電話・電申  
◆ごっくん期  
☎4月8日(金)または18日(月)午前10時～11時10分  
令和3年10・11月生まれの乳児と親☎栄養士の講話☎申し込み先着20組

◆もぐもぐ期  
☎4月15日(金)午前10時～11時30分  
令和3年8・9月生まれの乳児と親☎栄養士・歯科衛生士の講話、試食☎申し込み先着20組



◆ぱくぱく期  
☎3月22日(火)午前10時～11時30分  
令和2年12月～3年3月生まれの幼児と親☎栄養士・歯科衛生士の講話、試食☎申し込み先着20組

### 産後ママクッキング

☎3月2日(火)から電話・電申  
☎3月23日(火)午前10時～11時30分  
令和3年11・12月生まれの乳児と母親☎講話「産後の食生活・母乳に良い食事と離乳食」、試食☎申し込み先着20組

### 2歳児歯科健康教室

☎3月2日(火)から電話・電申  
☎4月11日(月)午後0時45分～1時15分（受付）  
令和元年8月～2年1月生まれの幼児☎歯科診察、エプロンシアター、歯磨き指導、栄養・育児相談☎申し込み先着30人

### 乳幼児健康診査

◆4か月・10か月児（個別）  
場市内協力医療機関  
◆1歳6か月・3歳児（集団）  
場保健センター  
▶集団の日程は市HPを確認▶健診日の2週間前までに健診票を郵送▶届かない場合は連絡



### 妊婦サロン（イルカ）

☎月初から電話  
☎3月17日(木)午前10時～11時  
妊婦☎参加者同士の交流会☎申し込み先着10人

### ファミリー食育教室★

☎3月2日(火)から電話  
☎4月21日(木)午前10時～午後0時30分  
1～18歳の子どもの親☎講話「疲れないお弁当術」、調理実習☎申し込み先着15組（初参加優先）☎エプロン、三角巾、手拭きタオル☎600円

### 成人健康相談

相談名	3月の実施日	時間
健康相談	2日(火)、23日(水)	午前
	9日(火)、16日(水)	午後
血糖値相談	14日(月)、28日(月)	午前
歯科相談	15日(火)	午前
栄養相談	3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)	午前
リハビリ相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防など）	11日(金)、25日(金) ◎来所が難しい方はご相談ください。	午前

### ステキな大人の健康食教室★

☎3月2日(火)から電話  
☎4月13日(水)午前9時30分～午後0時30分  
64歳以下の方☎講話「和食を簡単においしく食べる」、調理実習☎申し込み先着25人（初参加優先）☎エプロン、三角巾、手拭きタオル☎600円



### 楽しく健康食教室（前期）

☎3月2日(火)から電話  
☎4月7日(木)、5月12日(木)、6月8日(火)、7月5日(火)、8月25日(木)午前10時～午後0時30分  
65～79歳の方☎講話、調理実習☎申し込み先着24人☎エプロン、三角巾、手拭きタオル☎各回500円



## 健康管理課

☎2991-1811

### 入園・入学前に予防接種を済ませましょう！

4月までに必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。未接種の予防接種は母子手帳で確認できます。協力医療機関は市HP（Q乳幼児期の予防接種）でご確認ください。



### HPVワクチン予防接種

HPVワクチンの積極的勧奨が再開されたことから、対象者に予診票を郵送します。同封の市内協力医療機関一覧を確認の上、接種してください。届かない場合はお問い合わせください。詳細は市HP（Q子宮頸がん予防ワクチン）で確認できます。  
☎平成18年4月2日～19年4月1日生まれ（令和4年度に16歳になる高校1年生相当）の女子



### こころの健康支援室

☎2991-1812

### 精神保健専門相談

☎要予約  
☎3月15日(火)午後2時～5時  
市内在住の18～65歳の方☎精神科医の相談



### 思春期こころの健康相談

☎要予約  
☎3月24日(木)午後1時～4時  
市内在住・在学の高校生と保護者☎精神科医の相談

### つどい

つどい	開催日	時間
うつ病ご本人	3月 8日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族	3月 9日(水)	
強迫性障害ご家族（精神科医参加）	3月 3日(木)	午前10時～正午
発達障害ご家族	3月23日(火)	

## 健幸ワンポイント

桜の季節は「こころの健康」に気を付けて



春は卒業や定年、入学、入社、転職といった人間関係の変化や新しい環境での生活が始まる季節。さらに近年はコロナ禍による学校や仕事などへの影響から、こころの不調が起こりやすいため、注意が必要です。

### 環境の変化に注意

春から環境が変化する見込みの人は、無理や頑張り過ぎは禁物。眠れない・食欲がない・疲れがとれないといった状態は、休養と早めの相談が必要なサインです。

### 女性の「うつ」が増えています

家事や育児の負担、活動の自粛による孤立、不安定な雇用による経済苦など、女性を取り巻く環境は厳しい状況が続いています。妊娠や子育て中の人に、眠れない・食欲がない・イライラする・気分が落ち込むなどの症状が見られたらSOSのサインです。また、収入減少による経済的な問題を抱える人も早めに専門機関や周りの人に相談しましょう。

### 子どもの「こころの悩み」に気づく

家庭や学校がづらいと感じる子どもたちが増えています。家庭や学校環境、友人関係などさまざまな要因が考えられますが、最近はSNSでのいじめやトラブルも多く見られます。生活リズムが不規則になり、理由を話さないまま学校に行けず、自宅でスマートフォンやゲームをするしかなくなることもあります。時間をかけて気持ちを聞くことが大切です。

### 周囲の人にできること

悩みを抱える人が、誰にも言えず孤立してしまうことがあります。専門的な知識は必要ありません。次のことを今日から行ってください。



- ▶ 様子の変化に気付いたら声をかける
- ▶ ゆっくり話を聞く
- ▶ 相談窓口などに連絡をする
- ▶ 継続して寄り添い見守る

☎健康管理課こころの健康支援室  
☎2991-1812

★はトコトコ健幸マイレージのポイント対象です。