



みんなのすこやか通信

・会場は保健センター(出張事業除く)
〒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
・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



▲保健センター



▲こども家庭センター

保健センター

健康管理課 ☎ 2991-1811

HPVワクチンのキャッチアップ接種が条件付きで期限延長します！

☎平成9年4月2日～21年4月1日生まれの女性で次の2つの条件を満たす方▶令和4年4月1日～7年3月31日に1回でも同ワクチンを接種▶規定回数の接種が未完了
延長後接種期間 令和8年3月31日まで
詳細は市HPをご確認ください。



こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

精神保健専門相談 ☎要予約

☎3月18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27日(木)午後1時～4時☎市内在住・在学の高校生とその保護者☎精神科医の相談

つどい ☎不要

| つどい | 3月の開催日 | 時間 |
|------------------|--------|----------|
| うつ病ご本人 | 4日(火) | 午前10時～正午 |
| うつ病ご家族 | 5日(水) | |
| 強迫性障害ご家族(精神科医参加) | 6日(木) | |
| 発達障害ご家族 | 18日(火) | |

健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

★はトコトコ健康マイレージのポイント対象です。

ステキな大人の健康食教室★

☎3月4日(火)から電話・☎電申☎4月24日(木)午前10時～午後0時30分☎64歳以下☎講話「睡眠の質を上げる食事」、調理実習費700円



すこやか栄養教室

☎3月4日(火)から電話・☎電申☎4月17日(木)午前10時～午後0時30分☎65歳以上☎講話「睡眠の質を上げる食事」、調理実習費700円



成人健康相談 ☎随時電話

| 相談名 | 3月の実施日 | 時間 |
|----------|---------------------|----|
| 健康相談 | 5日(火) | 午前 |
| | 26日(水) | 午後 |
| 血糖値相談 | 17日(月) | 午前 |
| 歯科相談 | 11日(火) | 午前 |
| 栄養相談 | 6日(木)、13日(木)、27日(木) | 午前 |
| | 7日(金)、14日(金)、21日(金) | 午前 |
| 理学療法士の相談 | ☎来所が困難な方はご相談ください。 | 午前 |

失語症者のつどい

☎初めての方は前日までに電話☎3月13日(木)午前10時～11時30分☎失語症があり日常会話に困難を感じている方☎コミュニケーションの練習など



電話健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士、理学療法士による相談を随時受け付けています。お気軽にご相談ください。



☎毎週月～金曜(閉庁日を除く)午前8時30分～午後5時15分

3月1日～8日は「女性の健康週間」

毎年3月1日～8日は、厚生労働省が定める「女性の健康週間」です。女性が生涯を通じて健康で充実した日々を過ごせるよう、女性の健康づくりに関する普及啓発が全国で行われます。この機会に健康のこと、女性特有のがんのこと、考えてみませんか。



こども家庭センター

母子保健 ☎ 2991-1817

乳幼児健康診査

◆4か月・10か月児(個別)

☎市内協力医療機関

◆1歳6か月・3歳児(集団)

☎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



妊娠・出産 ☎ 2991-1820

妊婦サロン(イルカ)

☎3月21日(金)から☎電申

☎4月10日(木)



▲妊婦サロン・両親学級

両親学級

☎3月27日(木)から☎電申

☎4月26日(土)

栄養・歯科 ☎ 2991-1813

☎3月4日(火)から①②☎電申③電話・☎電申④⑤⑥電話



▲事業一覧

①プレママクラス

☎4月19日(土)

◆栄養コース…午前10時30分～午後0時30分☎妊娠33週まで費700円

◆歯科コース…午後1時15分～3時15分☎妊娠28週まで



②離乳食教室

◆ごっくん期(令和6年10～11月生まれ)…☎4月8日(火)・21日(月)

☎8日(火)のみこどもと福祉の未来館で実施します。

◆もぐもぐ期(6年8～9月生まれ)…☎4月23日(火)

◆かみかみ期(6年5～6月生まれ)…☎4月22日(火)☎栄養・歯科講話、デモンストレーション、試食など費500円



③2歳児歯科健康教室

☎4月10日(木)☎2歳3か月～8か月

☎歯科健診、フッ化物塗布など



④離乳食のおはなし会

☎3月13日(木)

◆ぱくぱく期…午前10時から

◆かみかみ期…10時30分から

◆もぐもぐ期…午後1時から

◆ごっくん期…2時から

⑤乳幼児の食事相談

☎3月12日(水)、4月9日(火)午前



⑥歯科相談

☎3月13日(木)午前☎歯ブラシ

健幸ワンポイント

「こころの救急箱」を用意しませんか

☞自分の体調や気持ちに耳を傾けて！☞

3～4月は家庭や学校、仕事などで環境の変化が起こりやすい時期です。

人は環境が変わったとき「不安」を感じることがあります。一見ネガティブな「不安」も実は大切な感情です。否定せず「自分をいた



わるタイミング」と考えてみましょう。疲れたなと感じる場合も休息を必要とするタイミングです。

☞今からできるセルフケアは？☞

これからの時期はいつも以上に、自分の感情や体調に耳を傾けて、自分に優しくしてください。

- ▶体を動かす…軽い運動でも大丈夫です。
- ▶気持ちを書く…書くことで落ち着きます。
- ▶腹式呼吸をする…不安は呼吸を浅くします。深い呼吸で気持ちが落ち着きます。
- ▶音楽を聞く・歌を歌う…音楽の持つ癒しの力を借ります。
- ▶失敗も笑いに変える…笑いには心を軽くする力があります。

その他にも「自分をほめる」「好きなものを食べる」「誰かと話す」などがあります。

☞こころの救急箱を作ってみませんか☞

その日の気分や体調に合わせて、自分にとってのセルフケアを用意していると「不安だな」「疲れたな」と感じたときとても役立ちます。

普段から「自分を安心させるもの」「癒してくれるもの」を探して、自分にとっての「こころの救急箱」を用意しておきましょう。



☎健康管理課 こころの健康支援室 ☎ 2991-1812