



# 保健センター通信

〒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

・会場は保健センター（一部を除く）  
・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



## 健康づくり支援課

☎2991-1813

### Point

3月1日(金)～8日(金)は女性の健康週間。改めて自分の健康について考えてみませんか？

### 母親学級

☎3月4日(月)から電話・電申  
☎4月12日(金)

	時間	対象
栄養	午前 10時30分～ 午後 0時30分	出産予定日が5月25日以降の妊婦(パートナーも可)
歯科	午後 1時15分～ 3時15分	出産予定日が6月29日以降の妊婦

◎詳細は市HPをご覧ください。



### 両親学級

☎3月21日(木)～25日(月)に電申  
☎4月27日(土)午前9時30分～11時30分  
◎詳細は市HPをご覧ください。



### 乳幼児健康相談

☎3月4日(月)から電話  
◆乳幼児の食事相談☎3月8日(金)午前  
◆離乳食のおはなし会☎3月21日(木)  
◆歯科相談☎3月21日(木)午前☎歯ブラシ

### 離乳食教室

☎3月5日(火)から電話・電申

	日	対象
ごっくん期	4月10日(火) 4月22日(月)	令和5年10月～11月生まれ
もぐもぐ期	4月19日(金)	令和5年8月～9月生まれ
ぱくぱく期	3月18日(月)	令和4年12月～5年3月生まれ

◎詳細は市HPをご覧ください。



### 産後ママクッキング

☎3月4日(月)から電話・電申

☎3月19日(火)午前10時～午後0時30分☎令和5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」、調理実習☎申し込み先着20組☎費用700円☎ペビーカー



### 2歳児歯科健康教室

☎3月4日(月)から電話・電申

☎4月11日(木)午後0時45分～1時15分(受付)☎令和3年8月～4年1月生まれの幼児☎歯科診察、フッ化物塗布、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



### ファミリー食育教室★

☎3月4日(月)から電話・電申

☎4月24日(水)午前10時～午後0時30分☎1～18歳の子の親☎講話「親子で作ろう！朝ごはん」、調理実習☎申し込み先着15組(初参加優先)☎費用700円



### 妊婦サロン(イルカ)

☎月初から電話  
☎3月13日(水)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

### 乳幼児健康診査

◆4カ月・10カ月児(個別)  
☎市内協力医療機関  
◆1歳6カ月・3歳児(集団)  
☎保健センター  
▶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▶日程は市HPで確認

### 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	6日(水)	午前
	27日(水)	午後
血糖値相談	18日(月)	午前
歯科相談	19日(火)	午前
栄養相談	7日(木)、14日(木)	午前
	21日(木)	
理学療法士の相談(骨盤のゆがみ改善・関節痛予防など)	1日(金)、8日(金)、15日(金)	午前

### ステキな大人の健康食教室★

☎3月4日(月)から電話・電申  
☎4月16日(火)午前10時～午後0時30分☎64歳以下の方☎講話「内臓脂肪をスッキリさせる食事のコツ～健診までに若返ろう～」、調理実習☎申し込み先着24人(初参加優先)☎費用700円

### 楽しく健康食教室(前期)

☎3月4日(月)から電話  
☎4月18日(木)、5月16日(木)、6月6日(木)、7月18日(木)、8月30日(金)各日午前10時～午後0時30分☎保健センター☎65歳以上の方☎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700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月からの入園・入学に備えて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。

### 妊娠を希望する女性などに風しん予防接種費用の一部助成を行っています(上限額:3,000円)

☎風しん抗体検査で抗体価が低いと判定され、令和5年4月以降に予防接種を受けた次のいずれの方①妊娠を希望する16～49歳の女性②①の同居者③低抗体と判定された妊婦の同居者☎3月31日(日)までに申請書を同課に直接・郵送☎直接の場合、3月29日(金)まで。申請書は市HP(Q風しん助成)から入手できます。

### こころの健康支援室

☎2991-1812

### 精神保健専門相談

☎要予約  
☎3月19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28日(木)午後1時～4時☎市内在住・在学の高中生と保護者☎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6日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族(精神科医参加)	3月7日(水)	
強迫性障害ご家族	3月5日(火)	
発達障害ご家族	3月19日(火)	

## 健幸ワンポイント

### 「無理をしない」がちょうど良い季節



#### 3～5月はずいぶん頑張ってしまう時期

これから環境や人間関係などで生活が変化しやすい季節を迎えます。卒業から入学、就職や転職、人事異動などの変化に対して、頑張ってしまう人も多いはずですが、環境の変化や無理が重なることで心身に不調を及ぼすことを知ってください。

#### 「五月病」は4月の無理が原因のことも

学校や仕事などの新しい環境に適応しようと頑張りが過ぎた結果、5月の連休明けなどに学校や仕事に行けなくなるなど、体調を崩す場合があります。

#### 休息と睡眠を大切に

3～5月頃は特に無理をし過ぎないように注意が必要です。適度な休息と睡眠をいつも以上に意識しましょう。個人に任せず家庭や学校、職場など全体が意識することが大切です。「休めない」「睡眠が足りない」が続く場合は、ぜひ相談してください。



#### 「助けて」と言える学校や職場、家庭が大切

今まで頑張ってきた人は助けを求めることや誰かに頼ることが簡単ではないようです。頑張ることは良いことですが、行き詰ってしまうこともあります。困ったときに「助けて」と言えるために、普段から助け合うことや頼ることを経験することが大切です。



#### こころの健康メール相談

こころの健康支援室では、電話や来所相談を利用しにくい市民の方を対象に、メールでの相談を実施しています。



市HP(Qこころの健康メール相談)

☎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。