

保健センターからのお知らせ 申問 ☎995-3381

●健康寿命を延ばそう！

健康寿命とは、健康で自立した生活を送ることができる期間で、県では65歳から「要介護2」以上になるまでの期間としています。

いつまでもいきいきと住み慣れた地域で生活できるよう、健康づくりや生活習慣病の予防に取り組み、健康寿命を延ばしましょう。

保健センターでは、生活習慣病を予防して健康な方を増やすために、「健康長寿サポーター養成講座」の出前講座を実施しています。サポーターになった方には「健康長寿サポーター応援ブック」を贈呈します。

自分自身とともに、家族、友人など周りの方の健康寿命を延ばしましょう。



●こころの健康を保ちましょう

「こころの健康」は、人がいきいきと自分らしく生きるためにも重要です。こころの健康を保つためには、ストレスと上手に付き合うことが大切です。バランスのとれた食生活、適度な運動、休養をとることを心がけ、こころを健康に保ちましょう。

また、春は、就職や転勤など環境の変化によるストレスがかかりやすい時期でもあります。身近な人の「いつもと違う」という気づきがこころの問題の早期発見や早期対応に役立ちます。

保健センターでは、精神科医による「こころの健康相談」を月に1回、保健師による相談を随時実施しています。こころの健康について心配なことがありましたら、お問い合わせください。

●3月1日～7日「子ども予防接種週間」

ワクチンで防ぐことができる病気から子どもたちを救うため、入園・入学前であるこの時期に、保護者の方は未接種のワクチンがないかどうか確認しましょう。

保健センターでは、ワクチンや接種スケジュールなどの予防接種に関す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。

●3月1日～8日「女性の健康週間」

女性のライフステージごとの健康は、女性ホルモンの分泌量と深く関わっています。分泌量の増減に伴い、起こりやすい病気・トラブルも変わってくるため、自分の体を知ることは大切です。健康で明るく、充実した日々を過ごすために、この機会に健康について考えてみましょう。

保健センターでは、健康相談を随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

●造血細胞移植後の定期予防接種費用の助成

小児がんなどの治療のため造血細胞移植を受けた20歳未満の方で、移植前に接種した定期予防接種ワクチンの免疫が低下または消失したため、再接種が必要と医師が認めた方に対して、任意で再度予防接種を受ける費用を助成します。

詳しくは、ホームページをご覧ください。保健センターにお問い合わせください。

●自治体保健師の魅力を発信するためのオンラインイベントの開催

自治体保健師の魅力を発信するためのオンラインイベントを開催します。

詳しくは、三菱総合研究所ホームページをご覧ください。

日 2月18日(日) 午後1時～5時

※入退場自由

何どの自治体に就職しようか悩んでいる学生や自治体保健師に関心のある方



保健センターの催し

健康づくりの料理教室

日 3月22日(金) 午前10時～午後0時30分

場 保健センター栄養指導室 (2階)

対 市内在住の64歳以下の方

内 「春を楽しむお弁当を作ろう」

をテーマに講話と調理実習

定 12人 (申込順)

費 500円 (食材料費)

申 2月14日から、窓口または電話

新保健センターで調理実習しながら学びませんか？



すこやかカレンダー

場 保健センター (2階)
申 問 子ども家庭支援課 ☎890

事業名	日時	対象	申し込み
①乳幼児相談	3月6日(水) 午前9時30分～10時30分	満2カ月～未就学児	不要
②すこやか相談	3月5日(火) 午後1時30分～4時	お子さんの発育・発達やことばの遅れ、夜尿症、落ち着きがないなどの心配がある方	電話
③ママのこころの相談 (臨床心理士による相談)	3月6日(水) 午前9時30分～11時 (1人45分)	乳幼児の保護者・妊婦で子育て上の悩み、不安などの相談がある方	
④パパ・ママ学級	3月3日(日) 午後1時～4時	妊娠5～7カ月の初妊婦および夫	電話 または市ホームページ内から電子申請
⑤プレママサロン	3月11日(月) 午後1時30分～3時30分	妊婦	
⑥離乳食(初期)教室	3月12日(火) 午前10時30分～正午	5～6カ月児	
⑦離乳食(後期)教室	3月13日(水) 午前10時30分～正午	9～11カ月児	



納期限のお知らせ

固定資産税 第4期、国民健康保険税 第9期、後期高齢者医療保険料 第8期、介護保険料 第9期
納期限：2月29日 口座振替の方は、残高確認をお願いします。