



保健センターからのお知らせ

申問 ☎995-3381



ハッピーこまちゃん
健康ポイント対象
事業



➡ かかりつけ医をもちましょう

かかりつけ医とは、健康に関することを何でも相談でき、必要な時には専門の医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる医師のことです。

<かかりつけ医をもつメリット>

- 日頃の状態をよく知っているかかりつけ医であれば、ちょっとした体調の変化にも気づきやすいため、病気の予兆や早期発見、早期治療が可能となります。
- かかりつけ医がいれば、病気や症状、治療法などについての確な診断やアドバイスをしてくれます。判断に困った時に「どうすればよいか」を相談でき安心です。
- かかりつけ医は必要に応じて適切な医療機関を紹介してくれます。

<かかりつけ医を選ぶポイント>

- 健康に関することを何でも相談できる人を選びましょう。
- 自分が「話しやすい」「説明がわかりやすい」「安心できる」と思う人を選びましょう。
- かかりやすいという観点からも、お住まいの地域や職場近くにかかりつけ医をもちましょう。

<かかりつけ医のを見つけ方、探し方>

保健センターでは、毎年、市内医療機関の一覧を掲載した「健康だより」を発行しています。健康診査や予防接種などの機会に身近な医療機関に行くことで「かかりつけ医」を見つけるきっかけになります。健康だよりは、公共施設で配布、市ホームページに掲載しています。

また、患者さんによる医療機関の適切な選択を支援する「医療機能情報提供制度(医療情報ネット)」を活用することで身近な医療機関を探すことができます。



医療情報ネット(ナビイ)

県道松戸草加線中央一丁目交差点の道路陥没事故にかかる健康相談

保健センターでは、この事故により心身の不調や悩みを抱えた方に対し、保健師による健康相談を電話、窓口、訪問で随時行っています。一人で悩まずにご相談ください。

➡ 11月14日は「世界糖尿病デー」です

11月14日は、糖尿病の治療に必要なインスリンを発見した博士の誕生日ということから世界糖尿病デーとしています。

世界の糖尿病人口は、1980年代は1億人でしたが、ここ数年では5億人を超える規模に達しています。

初期では自覚症状がありませんが、血糖値の高い状態が続くと、全身の血管や神経が傷つき、失明や人工透析、神経障害などの合併症を引き起こす可能性があります。年に1回は健康診査を受けましょう。喉の渇きや頻尿、疲れやすいなどの症状がある時は、医療機関を受診してください。

保健センターでは、健康・栄養相談会(無料・1回20分程度)を実施しています。健康について心配事がある場合は、ぜひご活用ください。



保健センターの催し



健康づくりの料理教室

- 日 12月11日(木) 午前10時～午後0時30分
- 場 保健センター栄養指導室
- 対 市内在住で64歳以下の方
- 内 「かぜ予防は食事から！免疫力アップの秘訣」をテーマに講話と調理実習
- 定 16人(申込順)
- 費 500円(食材料費)
- 申 11月4日から、窓口または電話



すこやかカレンダー

場 保健センター

申問 子ども家庭支援課 ☎内890

事業名	日 時	対 象	申し込み
すこやか相談	12月2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、発音不明瞭、落ち着きがないなどの心配がある方	電 話
ママのこころの相談 (臨床心理士による相談)	12月10日(水) 午前9時30分～11時30分(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	
パパ・ママ学級	12月14日(日)・21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
離乳食(初期)教室	12月17日(水) 午前10時30分～正午	5・6カ月児の乳児とその保護者	
離乳食(後期)教室	12月18日(木) 午前10時30分～正午	9～11カ月児の乳児とその保護者	

子育てメンタルサロンのご案内

子育てに対する不安や悩みがある母親や妊婦を対象に、月1回、グループによる交流、情報共有を行っています。

「最近イライラすることが増えた」「自分の育児のやり方は間違っているのかな？」などの悩みを自由にお話してみませんか。

お互いの語り合いを非難しないことや話し合いで知ったことは外部に漏らさないことなどの約束事を作っているの、安心して参加できます。

また、サロンと同室にて保育士が保育を行っています。
※利用には、保健師と面接後に登録が必要です。詳しくは、子ども家庭支援課へお問い合わせください。

11月「乳幼児突然死症候群(SIDS)」の対策強化月間

SIDSは、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因不明の病気で、次の3つのポイントを守ることにより発症率が低くなるというデータがあります。

- ① 1歳になるまでは、あおむけに寝かせましょう。
- ② できるだけ母乳で育てましょう。
- ③ 妊娠中や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。

