



健康栄養相談



からだ・こころの健康や食事のことなど相談してみませんか。健診結果の説明や血圧測定、体組成計による測定もできます。

- ▶と き／3月17日(月) ①午前9時30分から
②午前10時30分から
- ▶ところ／保健センター
- ▶持ち物／健康手帳(お持ちの人)、
みそ汁(大さじ1杯程度、塩分測定希望者)
- ▶申込期限／3月13日(木)

3月1日～7日は子ども予防接種週間

入園・入学・進級に備え、必要な予防接種を受けて病気を未然に防ぎましょう。

母子健康手帳を確認し、まだ受けていない予防接種があれば早めに接種しましょう。対象年齢を過ぎても接種することは可能ですが、全額自己負担となります。接種時期を遅らせると免疫がつくのが遅れ、重い感染症になる危険性が高まります。感染症から子どもを守るためにも、適切な時期に接種しましょう。

詳細は、町ホームページを確認するか、保健センターへお問い合わせください。



▶詳細はこちら

3月は自殺対策強化月間です

自殺に追い込まれることは決して特別ではありません。身近な問題が連鎖・深刻化することで引き起こされます。

自殺の引き金になる問題

健康問題 … うつ病、身体の病気など
勤務問題 … 過労、職場の人間関係など
学校問題 … 学業不振、進路の悩みなど

経済・生活問題 … 生活苦、多重債務など
男女問題 …… 失恋、パートナーからの暴力など
家庭問題 …… 夫婦関係の不和、介護、育児疲れなど

心の「SOS」をひとりで抱え込まないで、勇気を出して誰かに相談しましょう。

「死にたい気持ち」にさいなまれたら医療機関を受診しましょう。

困ったときの相談方法・窓口

厚生労働省ウェブサイト『まもろうよこころ』



▶詳細はこちら

電話やSNSの相談窓口などの情報を分かりやすく紹介しています。

乳幼児すこやか相談

子育てについて、悩みを相談しませんか。身体測定もできます。

- ▶と き／4月8日(火) 午前9時15分～11時
- ▶ところ／保健センター
- ▶対 象／乳幼児
- ▶持ち物／母子健康手帳
- ▶予約方法／二次元コードから
(当日予約のみ電話)



▶予約はこちら

3月1日～8日は「女性の健康週間」です

女性は思春期、成熟期、更年期、老年期とそのホルモン状態や、結婚、育児などのライフステージによって男性とは異なった心身の変化をしています。

次の項目に気をつけましょう。

- ・バランスよく食べましょう
- ・運動を無理なく楽しく続けましょう
- ・「やせ」と「肥満」は要注意
- ・からだを冷やさないようにしましょう
- ・便秘に注意。頻尿や尿漏れなどのトラブルは早めに受診しましょう
- ・タバコはNG。お酒は控えめに
- ・月経の状態は健康の大切なバロメーター。「月経がない」「周期が乱れる」「量が多い」などのトラブルは早めに受診しましょう
- ・情報提供サイト「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」では、女性の病気セルフチェックや女子力アップレシピなど情報発信をしています



▶詳細はこちら