



### からだやこころの健康相談



心身の健康や栄養のことなど、悩みを相談しませんか。
血压測定、体組成計による測定もできます。

- ▶と き / 3月16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12日(木)

こころのストレスチェックと相談先を確認できます。



### 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7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日から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。

予防接種の種類、回数、接種時期などは、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1日から8日は「女性の健康週間」

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



▲詳細はこちら

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。

### 3月は「自殺対策強化月間」

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。



厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」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。



▲詳細はこちら

### あなたもゲートキーパーになれます



ゲートキーパーとは、死にたいと考えるほど悩んでいる人に気づき、声をかけられる人のことです。特別な資格は必要ありません。気になる人がいたら「まずは一声」をかけましょう。