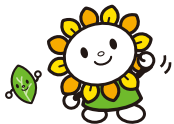


健康だより



子育てに役立つ情報をお知らせ

あさびー子育て応援ナビ **検索**



申し込み・問い合わせ先

保健福祉センター内健康課 ☎55-6800(平日午前8時30分～午後5時15分)

健康トピックス ～こころの健康～

生活環境などの変化で「こころの疲れ」を感じることはありませんか? 「睡眠、休養をしっかりと取る」「おいしいものを食べる」「運動をする」「楽しめる趣味を持つ」など、早めのケアが大切です。また、誰かに相談することで気持ちが楽になることもあります。市では、毎週水曜日に精神保健福祉士による「こころの健康相談」を予約制で実施しています。詳細はお問い合わせください。



成人向けの事業

ところ:保健福祉センター



| 事業名 | とき | 対象者・定員 | 内容・申し込み方法 |
|----------------------------|---|-----------------------------------|--|
| 5・6月の 元気まる測定 | 【1コース 半日×2回】 ①5月31日、6月7日(水)午前 ②6月2、9日(金)午前 ③6月6、13日(火)午前 ④6月19、26日(月)午後 いずれか1コース | 市内在住の18歳以上のかた 先着各10人 | 内容 生活習慣の振り返りと体力測定を実施し、一人一人に合わせた「プログラムシート」を作成。結果を基に健康づくりをアドバイス 申し込み方法 実施1週間前までに電話で |
| 認知度 チェックテスト あたまの元気まる | 【来所】5月18、25日(木) 6月毎週月曜日 【電話】6月1、22日(木) 午前9時20分～11時20分 | 40歳以上の要支援・要介護認定を受けていないかた 先着各7人 | 内容 約15分で認知機能を高い精度で判別。結果を基に、保健師がアドバイス 申し込み方法 電話で |

パパママ教室

妊婦のみの参加も可能です。お気軽に参加してください。

ところ:保健福祉センター



| 内容 | とき | 時間 | 予約方法など |
|-------------------------|----------|----------------|---|
| 妊娠中の過ごし方 【栄養・歯のおはなし】 | 6月20日(火) | 午前9時30分～10時30分 | 予約方法 5月15日(月)から上記二次元コードから 持ち物 母子健康手帳、父子手帳、筆記用具 |
| お産・沐浴の話 | 7月15日(土) | 午前9時30分～11時 | 対象者 初産婦のかた 定員 先着20組 予約方法 6月19日(月)から上記二次元コードから |

妊産婦栄養教室「だし活のすすめ」(予約制)



とき 6月20日(火)午前10時45分から
(1時間程度)

ところ 保健福祉センター

内容 管理栄養士による講話・実演、
だしの試飲など

対象者 妊娠・子育て中のかた

定員 先着15人 費用 無料

申し込み方法 5月15日(月)から右記二次元コードから



在宅等訪問歯科診療

歯科医療機関で通院治療を受けることができないかたは、訪問歯科診療が受けられます。

診療内容 診察、むし歯・歯周病の治療、入れ歯の修理、口腔衛生指導など

対象者 施設または在宅の寝たきり高齢者、心身障がい者など通院することができないかた

申し込み方法 電話か直接

その他 診療には実施した治療に対する治療費がかかります。

