

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。

