



ヘルスイنفォメーション

Health Information

お知らせ

健康マイレージの提出はお済みですか？

平成30年度健康マイレージのポイントが15ポイント以上貯まった方は、ポイントカードを提出してください。提出いただいた方には記念品をプレゼントします。

ポイントカードには、必ず氏名・住所・電話番号・生年月日を記入の上、提出してください。

提出期限は3月31日(日)です。
※提出先は、健康増進課窓口、各公民館の回収箱になります。郵送の場合は当日消印有効となります。

日本脳炎の予防接種を受けましょう

日本脳炎は、ブタの体内で増殖した日本脳炎ウイルスが蚊を媒介してヒトに感染し、感染者100～1000人に1人が脳炎等を発症すると考えられています。日本脳炎の感染を防ぐために有効な方法は、予防接種を受けることです。定期接種の対象となる方は、県内医療機関において無料で接種できます。

■対象者

- 1期（初回分2回、追加1回）
生後6か月～7歳6か月未満の方
※標準的な接種年齢は、初回が3歳、追加がその1年後です。
- 2期対象者（1回）9歳～13歳未満
※標準的な接種年齢は9歳。
- 特例措置

平成19年4月1日までに生まれた方は、未接種分を20歳未満までに接種することができます。平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの方は、1期末接種分を2期対象期間に接種できます。

相談

子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配事の相談を実施します。

子育て支援センターみるく

■日時 3月25日(月)

午前9時～11時

■場所

子育て支援センターみるく（わかば保育園内）
※「みるく」を初めて利用される場合には、防犯対策のため入館者登録（名札代）310円がかかります。

■相談員

臨床心理士・保育士

こころの健康相談

「眠れない、食欲が落ちた、体や頭が重い」など、誰にも相談できずにつらい思いをしている方はいませんか？

市では、精神科医によるこころの健康相談を実施しています。

※相談日以外でも随時保健師が相談をお受けします。

■日時 3月19日(火)

午後2時～4時

■場所 市役所

■相談員 精神科医

■料金 無料

■予約

3月12日(火)までに電話で予約をお願いします。

健康コラム

ストレスサインのことはご存知ですか？

3月は「自殺対策強化月間」です。こころの健康を保つためには、ストレスと上手に付き合うことが大切です。

ストレスサインは大きく分けて3つあります。

1つ目は、イライラ、不安、気分の落ち込みなどの「こころのサイン」です。2つ目は、飲酒量・喫煙量の増加、仕事でのミスの増加などの「行動のサイン」です。3つ目は、頭痛、肩こり、目の疲れ、動悸、息切れ、食欲低下、便秘、下痢、不眠などの「からだのサイン」です。

ストレスと上手に付き合うには、自分のストレスサインを知り、「セルフケア」をして、早めに対処することが大切です。趣味を楽しんだり、ウォーキング等の軽い運動をするなど自分に合った「セルフケア」を見つけましょう。

