



ヘルスイنفォメーション

Health Information

お知らせ

3月は自殺対策強化月間です

皆さんは、ストレスのサインに気づいていますか？ストレスサインは誰にでも起こり得るもので、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」。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」。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、セルフケアで早めに対処することが大切です。趣味を楽しむ、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。また、悩みはひとりで抱えず、周囲の人に相談してみましょう。解決策があるかもしれません。

チャイルドラインとちぎ

18歳までの専用電話相談です。相談者の気持ちを聴くことで「こころの居場所」になれるよう、ご相談に応じています。

- ・電話相談 ☎0120(99)7777 午後4時～9時（毎日）
- ・チャット相談 URL <https://childline.or.jp/chat>

3月31日までの手続き等をお忘れなく

健康マイレージの提出

健康マイレージポイントが15ポイント以上貯まった方には、記念品が贈呈されますのでポイントカードを提出してください。カードには氏名・住所・電話番号・生年月日を記入してください。

提出期限

3月31日(火)（当日消印有効）

■提出先 健康増進課窓口、各公民館の回収箱

肺炎球菌定期接種

今年度対象の方（今年度中に65・70・75・80・85・90・95歳・100歳以上になる方）の助成期間は、3月31日(火)までです。ご注意ください。

相談

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？

精神科医による無料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17日(火)

午後2時～4時

■場所 市役所

■相談員 精神科医

■申込方法

3月10日(火)までに電話で予約

子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配ごとの相談を実施します。

■日時 3月30日(月)

午前9時～11時

■場所 子育て支援センターつくし（保健福祉センターゆうゆう館）

■相談員 公認心理師・保育士



育児・母乳・栄養相談

お子さまの成長・発達や、授乳・離乳食に関しての相談をお受けします。

■日時 3月26日(木)

午前9時30分～11時

※30分刻みでの予約制です。

■場所 ゆうゆう館

■相談員

保健師・助産師・管理栄養士

■持ち物 母子健康手帳、案内状（乳幼児健診でもらった方）

■申込期限 3月24日(火)

