



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

皆さまは、自分のストレスのサインに気付いていますか？
新型コロナの影響で、様々な変化や制約の中で生活している方も多いのではないのでしょうか？

このようなときは誰もが少なからずストレスを抱えていて、次のようなストレス反応が出てくることがあります。

■**こころのサイン** イライラ、不安、気分の落ち込みなど

■**行動のサイン** 飲酒・喫煙量が増える、怒りっぽくなるなど

■**からだのサイン** 頭痛、めまい、食欲低下、不眠など

これらのサインは、誰にでもある当たり前の反応ですが、強さや表れ方は人により異なります。こころの健康を保つために、自分のストレスサインを確認しましょう。

ストレス反応の多くは自然に治まっていきますが、1か月以上続く場合は、かかりつけ医や専門機関に相談しましょう。

■相談先

こころの健康相談統一ダイヤル
☎0570(064)556

平日午前9時～午後5時、午後6時30分～10時

こころの相談@とちぎ

LINEアプリのチャット形式
毎日午後3時～10時

その他のお知らせ

肺炎球菌の定期接種はお済みですか？

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(水)までです。ご注意ください。

高齢者等への新型コロナウイルス感染症の検査助成事業の会場を一部変更します

抗原定量検査の3月19日(金)の検査会場が変更になりました。

変更前) きらら館



変更後) ゆうゆう館

教室・相談

健康づくり基礎教室

健康診断で基準値よりも高い項目があったら要注意！生活習慣病の予防法を学びませんか？

■日時 3月26日(金)

午前9時15分～午後0時30分

■場所 ゆうゆう館

■対象者

20歳以上の健康診断を受けた市内在住の方、その家族の方

■定員 20名

■内容 生活習慣病を知る、家でできる運動の実践、バランスの良い食事のポイントを知る

■持ち物 健診結果、筆記用具、運動ができる服装・運動靴、飲み物(お茶か水)、マスク

■申込期限 3月23日(火)

育児・母乳・栄養相談

お子さまの成長・発達や、授乳・離乳食に関する相談をお受けします。

■日時 3月25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23日(火)



子育て巡回相談

子育て支援センターつくし

■日時

3月22日(月) 午前9時～11時

■場所 子育て支援センターつくし(ゆうゆう館内)

■相談員 公認心理師、保育士、管理栄養士

子育て支援センターみるく

■日時

3月29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方は、名札代200円がかかります(キャッシュレス決済のみ)。

■相談員 臨床心理士、保育士