



ヘルスインフォメーション

# Health Information

しもつけワイズ

【正解は】① 詳細は、22ページをご覧ください。

## お知らせ

**健康マイレージに  
参加して記念品を  
ゲットしよう!**

しもつけ健康マイレージは、健康づくりに積極的に取り組む皆さんを応援する制度です。昨年よりもポイント対象事業が増え、参加しやすくなりました。

- 健診の受診、健康づくり事業への参加、日々の運動や食習慣の改善など、決められた健康目標に取り組んでいただき、ポイントをクリアされた方に記念品をプレゼントします。記念品は、次の六つから一つお選びいただけます。
- ① ふれあい館プール券 (1,500円相当)
  - ② ふれあい館入浴券 (1,500円相当)
  - ③ ゆうゆう館入浴券 (1,500円相当)
  - ④ デマンドバス利用券 (1,500円相当)
  - ⑤ 道の駅しもつけ商品券 (1,000円相当)
  - ⑥ きらら館トレーニング室利用券 (3回お試し券)

健康マイレージのポイントカードは、市のホームページから取得できます。

また、健康増進課や保健福祉センター(2施設)、市内各公民館(4館)等にも用意してありますので、ぜひ参加してみてください。

**8020達成者を  
募集します**

満80歳以上でご自分の歯が20本以上ある方を表彰します。(小山歯科医師会が該当者を表彰します。)

**応募資格**

事前審査日において満80歳以上で自分の歯が20本以上ある方(過去の表彰者は応募できません。)

**事前審査**

応募者には、事前審査(無料)を受けていただきます。必ず小山歯科医師会の会員の歯科医院に予約してから受診してください。

※「8020達成者の審査」と予約してください。

**審査期間**

6月1日(木)～8月10日(木)

## 相談

**こころの健康相談**

精神科医が対応する「こころの健康相談」を実施します。相談することで、今のつらさが少しでも軽くなればと思います。

**日程** 7月4日(火)

午後2時～4時

※6月27日(火)までに電話で予約をお願いします。

**場所** 健康増進課

**相談員** 精神科医

**料金** 無料

※相談日以外でも随時保健師が相談をお受けします。

**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。

**子育て支援センターゆりかご**

**日程** 6月29日(木)

※偶数月に実施予定。

**時間** 午前9時～11時

**相談員**

心理士・看護師・保育士

**会場**

子育て支援センターゆりかご(あおば保育園内)

※「ゆりかご」を初めて利用される場合には、防犯対策のために入館者登録(名札代)310円がかかります。

※子育て支援センターでは、随時保育士が相談をお受けしています。

**育児相談・母乳相談**

子育ての様々な悩みや心配ごとの相談をお受けします。

**日程** 6月22日(木)

**受付時間**

午前9時30分～11時(実施は11時30分まで)

**会場**

ゆうゆう館大ホール

**相談員**

保健師・助産師・管理栄養

士・心理士

**持ち物**

母子健康手帳

※受付順にご相談をお受けします。相談までにお待ちいただく場合がありますので、ご了承ください。