

健康管理だより

お申し込み・お問い合わせは
☎健康管理課(福祉保健センター内)
☎24-0816 FAX24-5870

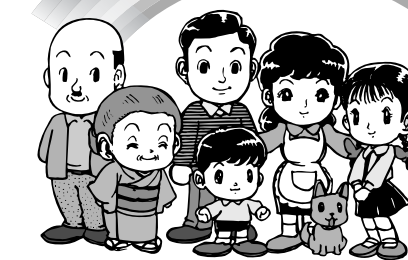
寺村 拓夢 ちゃん
10か月・日夏町



桂田 葵衣 ちゃん
10か月・小泉町



こちら 健康情報局



No. 8

「メンタルヘルス」って何？

困健康管理課 保健婦 西村広美

からだの健康 こころの健康

人生80年時代といわれて久しいですが、長寿化に伴い、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病が日本人の死因の多くを占めるようになってきています。そのため、すべての人に年に1、2回は定期健診を受けて、病気の早期発見や健康管理に努めていただくよう、生活習慣病対策(「からだの健康対策」)は充実されてきました。

いたり肺炎になったりするように、ストレスにさらされ続けられれば、こころやからだも弱り、ひどくなれば病気になるてしまいます。つまり、本人の意思や気力の問題ではなく、ある種の状況下では、だれもがこころの病にかかる可能性があるのです。からだ同様、こころの健康も定期的にチェックし、こころが不調なときは、早めに対策を立てることが大切です。

ストレスを コントロールしよう

メンタルヘルス(精神保健)は、こころの健康管理を意味する言葉です。メンタルヘルスの知識がいくらあっても、本人やその人の周囲の人に具体的に対応しようという意識がなければ、こころの健康を守ることが難しくなります。

まず、こころの健康もからだの健康と同じように重要であるという認識を持ち、こころの不調の早期発見に努めることから始めましょう。

こころやからだが発する注意信号に素直に従い、休養をとるなどして早めにストレスをコントロール

「来月のテーマは「結核」



子育て公開教室

— 第7回 —

日時 2月28日(木) 10:00~11:00
場所 福祉保健センター
対象 全乳幼児とその保護者
内容 兄弟のつきあいかたを考えよう
講師 心理判定員
定員 20組(申込者多数の場合は抽選)
申込期限 2月25日(月)
※電話で申し込んでください。

パパ・ママ学級

日時 3月5日(火) 13:30~16:00
(受付は13:30~13:40)
場所 福祉保健センター
対象 妊婦とその配偶者
内容 妊娠・出産のメカニズムについて、妊婦体験、沐浴(むくよく)指導
講師 保健婦、助産婦、看護婦
申込期限 3月1日(金)
※電話で申し込んでください。

すくすく相談

☆母子手帳をお持ちください。

●身体計測
日程・対象
3月7日(木) 4か月~1歳未満児
3月14日(木) 1歳以上の児
※図書館職員などによる絵本の読み聞かせなどもあります。
3月28日(木) 4か月未満児
※全乳幼児対象の個別相談も行います。
場所 福祉保健センター
時間 9:30~11:00
●身体計測・個別相談(9:30~11:00)
3月15日(金) 東山会館
3月26日(火) 広野会館
3月27日(水) 稲枝地区公民館

離乳中期相談

☆母子手帳をお持ちください。

日時 3月22日(金) 9:45~11:30
(受付は9:30~9:45)
場所 福祉保健センター
対象 6~8か月児とその保護者(集団指導)

3月の乳幼児健康診査

場所 福祉保健センター

健診名	実施日	対象	受付時間
4か月児	12日(火) 19日(火)	平成13年11月生	13:00 ~ 14:00
10か月児	13日(水) 20日(水)	平成13年 5月 1日~17日生 5月 18日~31日生	
1歳6か月児	8日(金) 15日(金)	平成12年 9月 1日~16日生 9月 17日~30日生	
2歳6か月児	7日(木) 14日(木)	平成11年 9月 1日~12日生 9月 13日~30日生	
3歳6か月児	11日(月) 18日(月)	平成10年 9月 1日~16日生 9月 17日~30日生	

※昨年4月から次のとおり変わっていますので、ご注意ください。
●1歳6か月児健診は、原則として第2・第3金曜日になりました。
●2歳6か月児健診は、原則として第2・第3木曜日になりました。
●2歳6か月児健診では、内科診察がありません。

場所 南老人福祉センター(稲枝支所の北隣・田原町)

4か月児	27日(水)	平成13年11月生 (主に亀山・稲枝地区の児)	13:30~ 14:00
10か月児	27日(水)	平成13年 5月生 (主に亀山・稲枝地区の児)	13:30~ 14:00

※4か月児健診以外、個人通知はありません。
※10か月児以上の健診は、「すくすく手帳」で健診内容・持ち物を確認してください。
※2歳6か月児健診では、歯みがき教室がありますので、歯ブラシとコップをお持ちください。
※3歳6か月児健診では、視力検査、検尿があります。朝一番の尿をきれいに洗ったビンなどに入れてお持ちください。

ハローベビー教室

●赤ちゃんサロン
日時 3月26日(火) 10:00~11:30
(受付は9:50~10:00)
場所 福祉保健センター
対象 2・3か月児とその保護者
内容 子育てに関する情報交換や友達づくりをしましょう

献 血

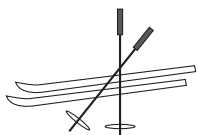
— 成分献血 —

成分献血は、血しょうや血小板といった特定の成分だけを採取し、体内で回復に時間のかかる赤血球は再び体内に戻す方法です。そのため、体への負担も軽くてすみます。

日時 3月28日(木)
10:00、11:00、13:00、
14:00、15:00
(各4人ずつ、計20人)
場所 福祉保健センター
※予約制です。3月15日(金)までに困健康管理課へ申し込んでください。

けんこう相談

●保健婦による相談(9:30~11:00)
3月1日(金) 福祉保健センター
※痴呆相談(予約制)
3月5日(火) 老人福祉センター
3月8日(金) 福祉保健センター
3月12日(火) ハピネスひこね(馬場一丁目)
3月15日(金) 福祉保健センター
3月15日(金) 東山会館
3月26日(火) 広野会館
3月27日(水) 稲枝地区公民館
※上記の日程以外にも、困健康管理課では電話での相談を随時行っています。
●栄養士による相談
☆治療中の病気のある人は、主治医の許可が必要です。
(9:00~11:50)〈予約制〉
3月22日(金) 福祉保健センター
●歯科衛生士による相談
(9:30~11:30)〈予約制〉
3月28日(木) 福祉保健センター



宝塚歌劇団宙組彦根公演

日時 5月12日(日) 14:00~(2回公演)
18:00~
演目 ミュージカル「カステル・ミラージュ
~消えない塵気楼~」
グランドレビュー「ダンシング・スピリット」
料金 S席6,500円(全席指定)
A席5,500円



右:和央ようか
左:花總まり

発売方法
(1)電話先行予約【☎27-5200】
2月23日(土) 9:00~19:00
1人1公演4枚まで(座席指定不可)
チケット引き渡しは24日(日)13:00以降
(2)一般発売
2月24日(日) 9:00~
電話先行予約で残席が生じた場合のみ発売
問い合わせ先 ひこね市文化プラザ
チケットセンター☎27-5200

