



健康いきいき情報

親子の絆づくり「赤ちゃんがきた!」 (BP1プログラム)参加者募集 初めての赤ちゃんを育てているお母さんへ

対象 生後2カ月～5カ月までのお子さん
(第1子)とお母さん(令和3年10月～令和4年1月初旬生まれのお子さん)

日時 3月3日(木)、10日(木)、17日(木)、
24日(木) 各回13:00～15:00
(週1回の4回連続講座)

場所 ひまわり会館1階 健康ルーム

定員 先着5～15組

参加費 無料

※要申込
(右の2次元コードからお申し込みください。)



〈完全予約制〉阿波踊り体操教室

日時 3月17日(木)
10:00～11:00 (受付9:30～)

場所 健康づくりセンター2階 健康広場

講師 阿波踊り体操愛好会

対象 運動制限のない方
(年齢制限なし)

定員 先着15人 **参加費** 無料

持参物 飲み物、タオル、マスク着用
健康手帳(お持ちの方のみ)

※事前にご予約ください。
開始前に健康チェックをします。
風邪様症状等がある方は参加を控えてください。キャンセルの電話は前日までをお願いします。

無料 乳がん・子宮頸がん検診 3月31日まで

〈乳がん検診〉 **対象** 40歳以上の女性で令和3年度がん検診等受診券に「R02済」の印字や「受診済」の印がない方

場所 下記からお選びください。

①市内医療機関 ・阿南医療センター 要予約 ☎28-7777
・岩城クリニック 要予約 ☎23-5858

②市外指定医療機関

〈子宮頸がん検診〉 **対象** 20歳以上の女性で令和3年度がん検診等受診券に「R02済」の印字や「受診済」の印がない方

場所 下記からお選びください。

①市内医療機関 ・阿南医療センター 要予約 ☎28-7777
・木下産婦人科内科医院 要予約 ☎23-3600
・森本内科胃腸科 要予約 ☎23-1002

②市外指定医療機関

〈乳がん・子宮頸がん検診共通〉

市外指定医療機関は多数あります。詳しくは市ホームページ「令和3年度がん等の検診」内の「広域子宮頸がん・乳がん検診実施機関(PDF)」をご覧ください。あるいは保健センターまでお問い合わせください。(右の2次元コードからもご確認いただけます。)



お持ちいただくもの

- ・問診票(市外指定医療機関で受診される場合のみ、必ず保健センターへ取りにお越しください。)
- ・令和3年度がん検診等受診券(6月末に郵送済み)
- ・健康保険等被保険者証

高齢者の肺炎球菌予防接種の接種期限が近づいています

今年度対象の方は、3月31日までが助成制度を受けられる期限です。予診票と接種費用(4,000円)をお持ちの上、必ず予約をしてから医療機関でお受けください。

3月1日～7日は「子ども予防接種週間」

- ★4月からの入園・入学・進学・就職に備えて、必要な予防接種を済ませましょう。
- ★母子健康手帳等で確認し、接種忘れのないようにしましょう。
- ★MR第2期の接種は済んでいますか。接種期間は3月31日まで

～3月は「自殺対策強化月間」です～

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどさまざまなこころの悩みや不安を抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。

電話で話したい

- こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556
- よりそいホットライン ☎0120-279-338(24時間対応)
- チャイルドライン ☎0120-99-7777(毎日16:00～21:00)

SNSで話したい

- NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク「生きづらぷっと」
LINE @yorisoi-chat チャット <https://yorisoi-chat.jp/>
- NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア「こころのほっとチャット」
LINE・Twitter・Facebook @kokorohotchat
チャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/
- NPO法人 あなたのいばしょ チャット <https://talkme.jp/>
- NPO法人 BONDプロジェクト LINE @bondproject

参考 厚生労働省ホームページ

相談窓口や自殺対策の取組などの情報を掲載しているサイトです。

まもろうよこころ 検索



こころの体調をみてみましょう～こころの体温計～

携帯電話やパソコンを利用して気軽にメンタルヘルスチェックができます。心のストレス度や落ち込み度がチェックできるだけでなく、ストレスにあった相談機関を紹介しています。
※医学的な診断をするものではありません。結果に関わらず、気になることがある時は、専門機関にご相談ください。

<利用方法>

市ホームページのバナー
「保健センターからのお知らせ・こころの体温計」
もしくは2次元コードから。
※利用料は無料です。
(通信料は自己負担)



あなたのストレスに合った相談先を紹介!

最近、眠れない、いつもイライラする…。そんなあなたのストレス度や落ち込み度が「こころの体温計」で簡単にチェックできます。

登録してくださいね

パソコンはこちらからもご利用いただけます。

<https://fishbowlindex.jp/anant/>

こころの体温計(本人モード)
ご自身のストレス度や落ち込み度がわかります
ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水の中やまわりの魚などの絵になって表示されます。

家族モード
大切な方の健康状態をご家族や、身近にいる方が目でチェックします。

赤ちゃんママモード
赤ちゃんのいるお母さんの心の健康状態をチェックします。

アルコールチェックモード
飲酒が心にもどのような影響を与えているのかわかります。

ストレス対処タイプテスト
あなたのストレス解消法はどのタイプ?

問い合わせ 保健センター ☎22-1590

