



みんなのすこやか通信

・会場は保健センター(出張事業除く)
〒359-0025上安松1224-1午前8時30分～午後5時15分(土・日曜、祝休日、年末年始は休み)
☎2995-1178
・詳細は健康ガイド(一部日程変更あり)や市HPをご覧ください



▲保健センター



▲こども家庭センター

保健センター

健康管理課 ☎ 2991-1811

带状疱疹予防接種の助成期限は令和8年3月31日(火)まで!

☎①令和7年4月2日～8年4月1日に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方(生涯で1度、今年度のみ)

◎令和7年度は100歳以上の方も対象

②60～64歳でHIVによる免疫機能の障害のある方(障害認定1級程度)

▶自己負担額は下記参照

生ワクチン(ピケン)	5,005円/回	1回接種
組換えワクチン(シングリックス)	18,260円/回(計36,520円)	2回接種

◎ワクチンはどちらか一方を選択。組換えワクチンを選択し、2回目の接種が完了していない方は接種間隔を確認し、お早めに接種をしてください。



こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

こころの健康講座

☎3月17日(火)までに直接・電話・☎電申☎3月19日(木)午後2時～4時☎講話「ヒューマンライブラリー～対話で知る精神障害～」☎精神障害を経験したご本人☎申し込み先着40人



精神保健専門相談 ☎要予約

☎3月17日(火)午後2時～5時☎市内在住の18～65歳の方☎精神科医の相談

思春期こころの健康相談 ☎要予約

☎3月26日(木)午後1時～4時☎市内在住・在学の高校生と保護者☎精神科医の相談

つどい ☎不要

つどい	3月の開催日	時間
うつ病ご家族	3日(火)	午前10時～正午 ◎治療や療養などを話し合います。
うつ病ご本人	4日(水)	
強迫性障害(精神科医参加)	5日(木)	
発達障害	17日(火)	

健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

成人健康相談 ☎随時電話

相談名	3月の実施日	時間
健康相談	4日(水)、9日(月)	午前
	25日(水)	午後
歯科相談	10日(火)	午前
栄養相談	5日(水)、12日(木)	午前
	19日(水)、26日(木)	
理学療法士による相談	6日(金)、13日(金)	午前

電話健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士、理学療法士による相談を随時受け付けています。お気軽にご相談ください

☎毎週月～金曜(閉庁日を除く)午前8時30分～午後5時15分

3月1日～8日は「女性の健康週間」



毎年3月1日～8日は、厚生労働省が定める「女性の健康週間」です。女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすため、全国でさまざまな取り組みや普及啓発が行われています。ライフステージに沿った女性の健康を理解して、健やかで幸せな生活を送りましょう。



みんなで健康マイスター養成講習をオンライン学習しませんか?

「みんなで健康マイスター」とは、健康づくりの知識を身につけ、「健康マイスター(名人)」として仲間にも情報を発信する取り組みです。養成講習は健康に関する7つの分野があり、お好きな時間にご興味がある分野を動画で受講できます!健康マイスターとなって、仲間と一緒に健康な毎日を過ごしませんか?

◎二次元コードから受講できます。受講後は「受講者アンケート」へのご協力をお願いします。



こども家庭センター

母子保健 ☎ 2991-1817

乳幼児健康診査

◆4か月・10か月児(個別)

☎市内協力医療機関

◆1歳6か月・3歳児(集団)

☎保健センター

▶集団の日程は市HPを確認▶健診日の2週間前までに健診票を郵送▶届かない場合は連絡

妊娠・出産 ☎ 2991-1820

妊婦サロン

☎3月27日(金)から☎電申☎4月17日(金)

両親学級

☎3月26日(木)から☎電申☎4月25日(土)



栄養・歯科 ☎ 2991-1813

☎3月4日(水)から▶①②…☎電申▶③

…電話・☎電申▶④⑤⑥…電話



①プレママクラス ☎4月21日(火)

◆栄養コース

午前10時30分～午後0時30分☎妊娠33週まで☎700円

◆歯科コース

午後1時15分～3時15分☎妊娠28週まで

②離乳食教室 ◎ () は誕生年月です。

対象	4月の開催日
ごっくん期(令和7年10～11月)	9日(木)
もぐもぐ期(7年8～9月)	20日(月)
かみかみ期(7年5～6月)	16日(木)

☎栄養・歯科講話、デモンストレーション、試食など☎500円(かみかみ期のみ)

③2歳児歯科健康教室

☎4月9日(木)☎2歳3～8か月☎歯科健診、フッ化物塗布など

④離乳食のおはなし会

☎3月24日(火)▶ぱくぱく期…午前10時から▶かみかみ期…10時30分から▶もぐもぐ期…午後1時から▶ごっくん期…2時から

⑤乳幼児の食事相談 ☎4月13日(月)午前中

⑥歯科相談 ☎3月24日(火)午前中☎歯ブラシ

健幸 ワンポイント

こころの疲れに気づけていますか?



学校・仕事・家事・育児など、日々“やること”に追われている方も多いのでは。自分が心地良く過ごすための時間はどれ

くらい取れていますか?

毎日頑張っている人ほど、余力のあるうちから自分をいたわる習慣を身に着けたいものです。

》暮らしのなかで注意したいサイン

- ▶寝つきが悪い、または気絶するように眠る
- ▶食事を「どうでも良い」と思う
- ▶朝から疲れている
- ▶何だか頭がさえない、ミスが増えた
- ▶仕事はできるが家に帰ると何もできない
- ▶気持ちに余裕が無くイライラしやすい
- ▶腹痛や頭痛が続いている

これらが当てはまる人には息抜きが必要です。無理を続けていると、次第に日常生活に支障が出るようになり、うつ病につながる場合があります。



》息抜きのススメ

- ▶温かいものを飲む
- ▶食事はよくかんで味わう
- ▶深呼吸をする
- ▶スマホに触れない時間を作る
- ▶湯船につかる
- ▶5分間ストレッチをする
- ▶人と話す

これから、こころも体も疲れが溜まりやすい変化の多い季節に向かいます。

積極的に息抜きをして、毎日を穏やかに健やかに過ごしましょう。

☎健康管理課こころの健康支援室

☎2991-1812