

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。  
みなさんの健康づくりに役立ててください。

～ひだまり通信～

# 健康いいね！

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

## ●妊婦健診交通費助成制度の申請期限に注意してください

市では、妊婦健診を受けるため通院した場合に要した交通費の一部を助成しています。  
平成27年度分(平成27年4月1日～平成28年3月31日受診分)は、3月31日(木)までに健康福祉課健康係へ申請してください。  
申請書類など、くわしくは健康福祉課健康係にお問い合わせください。

## ●毎月みんなでウォーキング

今年度最終回のため、体力測定を行います。  
(希望者のみ)

- と き** 3月2日(毎月第1水曜日)※雨天中止  
・体力測定 午前8時40分～9時20分  
・ウォーキング 午前9時30分～10時30分
- と ころ** ・体力測定 保健福祉センターひだまり2階  
・ウォーキング 市民体育館正面玄関横に集合

## ●健康相談

- 対 象** 市民
- と き** 3月7日(月)・28日(月) 午前9時～12時
- 担 当** 保健師

## ●こころの健康相談

要予約

- 対 象** 市民
- と き** 3月28日(月) 午後1時～3時
- 担 当** 保健師・福祉相談員

## ●リフレッシュ体操

要予約

- 対 象** 40～64歳の住民で運動をすることに支障のないかた  
※治療中のかたはかかりつけ医に相談してください。
- と き** 午前10時～11時  
(4月5日、7月19日は午前9時30分～11時)

日 程	
4月	5日、19日
5月	10日
6月	7日、21日
7月	5日、19日

いずれの日も火曜日です

- と ころ** 保健福祉センターひだまり2階・元気ルーム
- 内 容** 生活習慣病予防のためのエアロビクスを中心とした(筋力トレーニングも含む)運動など
- 講 師** フィットネスインストラクター 藤原 京 氏
- 持 ち 物** 運動できる服装、室内シューズ、飲み物、タオル
- 募集人員** 25人(先着順)
- 申込期限** 4月1日(金)

## ●リズムストレッチ教室

要予約

- 対 象** 65歳以上の住民で運動に支障のないかた  
※治療中のかたはかかりつけ医に相談してください。
- と き** 日程表のとおり 午前10時～11時  
(4月12日、7月26日は午前9時30分～11時)

と き	
4月	12日、26日
5月	17日、31日
6月	14日、28日
7月	12日、26日

いずれの日も火曜日です

- と ころ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール
- 内 容** リズムに合わせた有酸素運動、ストレッチなど
- 講 師** フィットネスインストラクター 藤原 京 氏
- 持 ち 物** 運動できる服装、飲み物、タオル
- 募集人員** 55人(先着順)
- 申込期限** 4月8日(金)

### ●献血にご協力ください

三重県赤十字血液センター ☎059-229-3582  
三重県赤十字血液センターでは、春の献血キャンペーンの一環として、400ml献血を実施します。血液の安定供給を図るため、みなさんのご協力をおねがいします。献血にご協力いただけるかたの基準など不明な点については問い合わせてください。

**と き** 3月24日(木)  
午前10時～12時  
午後1時30分～5時

**ところ** 鳥羽ショッピングプラザハロー

### ●ウォーキングマップを追加しました

平成27年度は、①本浦、②小浜、③菅島、④堅神・池上・屋内の4地区でウォーキングマップを作成し、ウォーキングイベントを開催しました。

作成したマップは市ホームページに掲載していますので、健康づくりにご活用ください。

[URL](http://www.city.toba.mie.jp/kenkou/minnadewalking.html) <http://www.city.toba.mie.jp/kenkou/minnadewalking.html>

### ●元気ルーム開放

**内 容** 健康づくりを目的とした使用が原則  
**と き** 月・木曜日 午前9時～午後4時30分  
水曜日 午後1時～4時30分

### ●不妊治療費・不育症治療費助成事業

市では不妊治療(人工授精・特定不妊治療、男性不妊治療)、不育症治療にかかる費用の助成を行っています。

人工授精は1年度に1回の申請となりますので、平成27年度内に治療した分は3月31日(木)までに申請してください。他の治療費助成の申請についても期限がありますので、くわしくは健康福祉課健康係まで問い合わせてください。

### ●ストレッチ教室

**内 容** 3月のテーマは「ひざ痛予防」  
**と き** 毎週金曜日  
午前 9時30分～10時15分  
午前10時30分～11時15分  
※どちらかの時間を選んでください。

### ●乳幼児・1歳児健康相談

**対 象** 乳幼児・1歳児  
**と き** 3月10日(木)  
午前9時～11時30分、午後1時～2時  
**持ち物** 母子健康手帳



### ●栄養相談

**対 象** 市民  
**と き** 月曜～金曜日 午前9時～午後5時  
**担 当** 管理栄養士

要予約

## 3月は自殺対策強化月間です

自殺は、その原因として、健康問題や人間関係、経済的な問題などさまざまな悩みが絡み合い、追い込まれた末の死です。その多くは防ぐことができる死です。自殺を未然に防ぐ方法として次のようなことがあります。

**気づき** 大切な人や身近な人にこんな様子はありませんか？

- 感情が不安定になった
- 性格が急に変わったように見える
- 身なりに構わなくなった
- 引きこもりがちになった
- 極端に食欲がなくなり、体重が減少したように見える
- よく眠れていないようだ
- さまざまな身体的な不調を訴えている

変化に気づいたら

**傾 聴** じっくり話を聴く

**つなぎ** さまざまな問題解決に向け専門機関につなぐ

**見守り** 寄り添いながら、見守る

こころの聲に耳を傾け、かけがえのない命をみんなで守りましょう。

こころの健康センター自殺予防・自死遺族電話相談

☎059-253-7823(毎週月曜日午後1時～4時)※月曜日が祝日の場合は火曜日

