

リズムストレッチ教室

要予約

対 象 65歳以上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
(初めて参加のかたは、4月9日(火)のみ午前9時30分～11時)

日程表	
4月	9日(火)、23日(火)
5月	14日(火)、28日(火)
6月	11日(火)、25日(火)
7月	9日(火)、23日(火)

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

※募集人員を超えた場合、抽選により受講者を決定します。(初めてのかた、前回参加していないかたを優先します)

申込期限 3月15日(金)

申込方法 ・健康福祉課健康係へ電話または直接窓口で必ず本人が申し込んでください。
・受講の決定は、3月30日(土)までに電話などで連絡する予定です。

毎月みんなでウォーキング

と き 毎月第1水曜日(3月6日、4月3日)
午前9時30分～10時30分 ※雨天中止

集合場所 市民体育館正面玄関横

※3月6日(水)の午前8時40分～9時20分に保健福祉センターひだまり2階・元気ルームにて体力測定を行います。

～ひだまり通信～

健康いいね!

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ ㊟ 1146

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。

リフレッシュ体操

要予約

対 象 64歳以下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。
※教室初回日に64歳以下のかたが対象です。

と き 日程表のとおり 午前10時～11時
(初めて参加のかたは、4月16日(火)のみ午前9時30分～11時)

日程表	
4月	16日(火)
5月	7日(火)、21日(火)
6月	4日(火)、18日(火)
7月	2日(火)、16日(火) 30日(火)

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運動(筋力トレーニングも含む)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 3月29日(金)

予 防 接 種

平成30年度の下記の定期予防接種について、3月31日(日)が接種期限となりますので、まだ接種していないかたは早めに接種してください。予診票のないかたは、健康福祉課健康係へ問い合わせてください。

子どもの予防接種

MR(麻しん・風しん混合ワクチン)2期

※対象は平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれのかた

高齢者の予防接種

高齢者肺炎球菌(定期接種)

平成30年度の接種対象(右表参照)のかたには、4月に予診票を送付しています。

※過去に接種したかたは、定期接種対象外となりますので、定期接種としての接種ができず自己負担となります。

対象者	生年月日
65歳となるかた	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
70歳となるかた	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日
75歳となるかた	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日
80歳となるかた	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日
85歳となるかた	昭和 8年4月2日～昭和 9年4月1日
90歳となるかた	昭和 3年4月2日～昭和 4年4月1日
95歳となるかた	大正12年4月2日～大正13年4月1日
100歳となるかた	大正 7年4月2日～大正 8年4月1日

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に通院に要した交通費の一部を助成しています。

平成30年4月1日～平成31年3月29日受診分は、3月29日（金）までに健康福祉課健康係へ申請してください。

3月30日（土）、31日（日）に受診する予定のかたは、健康福祉課健康係（☎ 25 1146）に問い合わせてください。

不妊治療費・不育症治療費助成事業

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30年度内に治療した分は3月29日（金）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。

なお、県の特定不妊治療費助成の手続きも同時に受け付けています。

乳幼児・1歳児健康相談



対 象 乳幼児・1歳児

と き 3月7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

健康づくりのための食講座

要予約

夜間編

と き 3月19日（火） 午後7時～8時30分

内 容 減塩の食生活について（講義・調理実習）

募集人員 16人（先着順） **申込期限** 3月14日（木）

昼間編

と き 3月25日（月） 午前10時～午後1時

内 容 糖尿病予防の食事の工夫（講義・調理実習）

募集人員 16人（先着順） **申込期限** 3月19日（火）

共通事項

ところ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

持ち物 エプロン・三角巾

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 ※①・②のどちらかを選択

①午前 9時30分～10時15分

②午前10時30分～11時15分

健康相談

と き 3月4日（月）、18日（月） 午前9時～正午

担 当 保健師

こころの健康相談

要予約

と き 3月18日（月） 午後1時～3時

担 当 保健師・福祉相談員

3月は自殺対策強化月間です。

昨年は全国で20,598人のかたが自殺で亡くなっています。その多くは健康面、経済状況、家庭の問題や人間関係などが複雑に入り組んで引き起こされると考えられています。

死んでしまいたくなるほどの問題に直面することは、誰にでも起こり得ることであり、問題が深刻化する前に防ぐことが重要です。身近な人の自殺を防ぐ方法として次のようなことがあります。

気付き

普段とは様子が違うところはないでしょうか。

- ・感情が不安定になる
- ・性格が変わった
- ・興味を持っていたものへの関心を失う
- ・眠れなくなる
- ・自殺をほのめかす など

傾聴する

変化に気付いたら「どうしたの」と声を掛け、じっくり話を聞きましょう。

見守る

傷ついた心が回復するまでには時間がかかります。寄り添いながら見守ります。かけがえのない命を守るためにみんなで心掛けましょう。

つなぐ

問題を解決するために専門機関に相談しましょう。

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