



健康いいね!



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。

妊婦健診交通費助成制度の申請期限

妊婦健診を受けるため通院した際の交通費の一部を助成しています。

平成31年4月1日～令和2年3月31日受診分は、3月31日(火)までに健康福祉課健康係へ申請してください。くわしくは、問い合わせてください。

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
(初めて参加するかたは、4月7日(火)のみ
午前9時30分～11時)

日程表	
4月	7日(火)、21日(火)
5月	19日(火)
6月	2日(火)、16日(火)、30日(火)
7月	7日(火)、21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)

申込期間 3月2日(月)～27日(金)

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
(初めて参加するかたは、4月14日(火)のみ
午前9時30分～11時)

日程表	
4月	14日(火)、28日(火)
5月	12日(火)、26日(火)
6月	9日(火)、23日(火)
7月	14日(火)、28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)

申込期間 3月2日(月)～13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31日(火)までに電話などで連絡する予定です。

健康づくりのための食講座

要予約

～災害時を健やかに過ごすために～

と き 3月23日(月) 午前10時～午後1時

と ころ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール、クッキングルーム

内 容 ・災害時を健やかに過ごすための食の備えについての講話

・備蓄食品を使用した調理実習、試食

持 ち 物 エプロン・三角巾

募集人員 16人(先着順)

申込期限 3月19日(木)

健康チャレンジ参加のかたへ

取り組み内容を記入したカードを持参していただいたかたに、取り組み状況に応じた粗品を進呈します。

と き 3月4日(水)～6日(金)、9日(月)
午前9時～午後5時

と ころ 保健福祉センターひだまり2階・健康係窓口

風しん抗体検査・風しん定期予防接種

令和元年度の検査・予防接種対象のかたに送付しているクーポン券の有効期限が1年間延長されました。まだ抗体検査・予防接種をしていないかたは、クーポン券の有効期間内に受診してください。受診がまだのかたは、ぜひこの機会に受診してください。

今年度クーポン券対象者	昭和47年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性のかた
接種場所	医療機関（※必ず事前に電話で予約してください）
持ち物	クーポン券（クーポン券のないかたは、健康福祉課健康係へ連絡してください） 本人確認書類（健康保険被保険者証・運転免許証）
クーポン券有効期間	クーポン券に記載の有効期間は令和2年3月31日となっていますが、令和3年3月31日まで使用できます。

予 防 接 種

令和元年度の下記の定期予防接種は、3月31日（火）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)2期

対象は、平成25年4月2日～平成26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）

接種対象のかた（右表参照）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、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29年4月2日～昭和30年4月1日
70歳となるかた	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日
75歳となるかた	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日
80歳となるかた	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日
85歳となるかた	昭和 9年4月2日～昭和10年4月1日
90歳となるかた	昭和 4年4月2日～昭和 5年4月1日
95歳となるかた	大正13年4月2日～大正14年4月1日
100歳となるかた	大正 8年4月2日～大正 9年4月1日

3月は自殺対策強化月間です

自殺を考えている人の多くは、うつ病などこころの病気を発症し、その影響で正常な判断ができない状態になっていることが明らかになってきました。こころの病気は過度のストレスが続くことによって引き起こされ、放置することで重症化し、最終的には自殺へと傾いていきます。

こころの健康は、誰もが損なう可能性があり、珍しいことでも恥ずかしいことでもありません。ちょっとした不調や違和感は、もしかしたらこころが発しているSOSかもしれません。

～最近こんなことが続いていませんか？～

- こころの症状**
- ☐ 憂うつな気分が続く
 - ☐ 集中力がなくなった
 - ☐ 理由もなくイライラする
 - ☐ 興味・やる気がわかない
 - ☐ 不安で落ち着かない

- からだの症状**
- ☐ 眠れない日が続く
 - ☐ 食欲がない
 - ☐ 頭痛・めまい・肩こりがひどい
 - ☐ 下痢や便秘が続く
 - ☐ 体重が急に減る



～周りの支えが、大切な人の命を守ります「気付き」「傾聴」「つなぐ」「見守る」～

こころの病気は本人には自覚しづらく、言葉には出さない場合もあります。また、悩みを抱え苦しんでいても、誰にも打ち明けられずにいる場合もあります。「表情が暗く元気がない」「遅刻や欠勤が増えた」「飲酒やタバコの量が増えた」「仕事や家事でミスが増えた」など、身近な人に最近こんな様子はありますか？家族や仲間の変化に気付いたら、声をかけ本人の気持ちや話に耳を傾けましょう。早めに専門家に相談するよう促し、自然な対応で温かく見守っていくことが自殺予防につながります。