

保健センターだより **こころの変化に気づいていますか？**

春は環境の変化が多く、気持ちが不安定になりやすい時期です。眠れない、食欲がない、一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといったことが続いている場合、うつ病の可能性があります。

うつ病は、早めに治療を始めるほど回復が早いと言われています。無理せず早めに専門機関に相談し、ゆっくりと休養をとることが大切です。

右記の症状が2週間以上ずっと続いている場合には、早めに専門機関に相談しましょう。

保健センターでは、臨床心理士によるこころの健康相談を月に1回行っています。お気軽にご相談ください。

▶問合せ 保健センター ☎28・3150

- ・ 憂うつ、気分が重い
- ・ 何をしても楽しくない、興味がわかない
- ・ 疲れているのに眠れない、いつもよりかなり早く目が覚める
- ・ イライラして、何かにせき立てられているようで落ち着かない
- ・ 悪いことをしたように感じて自分を責める、自分には価値がないと感じる
- ・ 思考力が落ちる
- ・ 死にたくなる

○妊婦・こどもの健康

| | 事業名 | とき | 内容 |
|------------------|----------------------------|--|--|
| 妊婦 | 母子手帳交付 予約不要 | 毎週月曜日 午前8時30分～正午 | 母子手帳交付、妊婦健康相談 対象者：妊婦 持ち物：妊娠届出書、マイナンバーカードか通知カード ※ご都合の悪い方は事前にご連絡ください。 |
| | 妊婦相談 要予約 | 毎週月曜日 午前8時30分～正午 | 助産師、保健師による相談 対象者：母子手帳交付済みの妊婦の方 持ち物：母子手帳 |
| | ニューファミリー教室 要予約 | 3月7日(木) 午前9時30分～午前11時30分 | 「妊婦さんの歯科健診と栄養相談」 対象者：妊婦とその夫 持ち物：母子手帳 |
| 相談・広場 乳幼児 | こども健康相談 要予約 | 3月6日(水) 3月20日(水) 午前9時30分～午前10時30分受付 | 身体計測、保健師、助産師、栄養士による健康相談 対象者：乳幼児と保護者 持ち物：母子手帳 |
| | あかちゃん広場 要予約 | 3月5日(火) 午前10時～午前11時30分 | 「ことばを育む親子の関わり」 対象者：生後4か月から12か月までの乳児と保護者 |
| | あかちゃん相談 要予約 | 3月27日(水) 午後1時30分～午後3時 | 対象者：生後6か月までの乳児と保護者 持ち物：母子手帳、母乳相談希望の方はタオル2枚 |
| | 食育ひろば 予約不要 | 3月19日(火) | 内容：食育に関するお話 対象者：2歳児 ※すくすく相談・歯科健診と同日実施 |
| | 3か月児健診 | 3月26日(火) 午後0時30分～午後1時受付 | 対象者：平成30年11月の出生者 持ち物：母子手帳、アンケート |
| | 2歳児すくすく相談・ 歯科健診 | 3月19日(火) 午前9時～午前9時15分受付 | 対象者：平成29年2月～平成29年3月の出生者 持ち物：母子手帳、アンケート、歯ブラシ、コップ、タオル |
| | 2歳6か月児 すくすく相談・ 歯科健診 | 3月19日(火) 午前9時30分～午前9時45分受付 | 対象者：平成28年8月～平成28年9月の出生者 持ち物：母子手帳、アンケート、歯ブラシ、コップ、タオル |
| 3歳児健診 | 3月14日(木) 午後0時30分～午後1時受付 | 対象者：平成28年2月～平成28年4月1日の出生者 持ち物：母子手帳、アンケート、検尿 | |