

相談・健康づくり 要予約

事業名	とき	内容
成人健康相談 要予約	3月27日(水) 午後1時～午後2時30分	保健師による健康相談 対象者：住民の方
こころの健康相談 要予約	3月13日(水) 午前10時～正午	臨床心理士によるこころの健康相談 対象者：住民の方

健康診査・がん検診 要予約 (年齢は令和5年4月1日時点)

事業名	とき	対象・持ち物	費用	指定医療機関
個別健康診査・指定医療機関で予約・受診 歯周疾患検診 ※予約時に「豊山町の歯周疾患検診希望」とお伝えください。	3月末まで	対象者：40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方 持ち物：保険証	無料	豊山歯科クリニック 空港歯科医院 寺町歯科医院 小塚歯科医院 ケンタデンタルクリニック とりむら歯科クリニック

高齢者の健康

事業名	とき	ところ	対象	定員	連絡先
高齢者の健康・認知症・介護 電話相談	平日 午前8時30分～午後5時15分	地域包括支援センターあおぞら	65歳以上の方とその家族		あおぞら ☎28・0932
健康ほっとサロン 要予約	3月12日(火)、19日(火) 午後2時～午後3時	保健センター	60歳以上の方	20人	あおぞら ☎28・0932
まちかど健康長寿教室 要予約	3月5日(火) 午後1時30分～午後3時	保健センター	65歳以上の方	20人	あおぞら ☎28・0932
	3月15日(金) 午前10時～午前11時30分	富士学習等供用施設		20人	
元気はつつサロン 要予約	3月6日(水)、13日(水)、27日(水) 午後1時30分～午後2時30分	総合福祉センター しいの木	65歳以上の方	約20人	社会福祉協議会 ☎29・0002
うたごえクラブ 要予約	3月14日(木) 午前10時～午前11時	総合福祉センター さざんか	60歳以上の方	10人	さざんか ☎28・2088

※健康ほっとサロンひまわりは、今年度中は保健センターでの実施となります。

保健センターだより

こころもメンテナンスしましょう

つらいとき、悩みを抱えたとき、こころの病気かもしれないと思うときなど、どうしてよいのか分からなくなってしまうかもしれません。このようなときは誰かに話を聞いてもらい、張りつめたこころを緩めましょう。相談しても解決しないと思ったり、相談するのは恥ずかしいと感じたりするかもしれません。しかし、勇気をもって相談することで、第一歩を踏み出すことができます。家族や友人に相談するだけでなく、学校の先生やスクールカウンセラー、医療機関に相談するのもよいでしょう。また、こころの健康状態が気になるけれども、医療機関を受診すべきか分からないときがあります。保健センターでは臨床心理士によるこころの健康相談(要予約)を行っています。ぜひ保健センターに問い合わせてみてください。

わけもなくイライラしたり、こころがちょっと疲れたときは、思い切ってこころと体のセルフケアにトライしてみましょ。おすすめは以下の6つです。その日の気分や体調に合わせて、好きなものを選んで試してみてください。

- ① 体を動かす
- ② 今の気持ちを書いてみる
- ③ 腹式呼吸を繰り返す
- ④ 「なりたい自分」に目を向ける
- ⑤ 音楽を聴いたり歌を歌う
- ⑥ 失敗したら笑ってみる

セルフケアをしても心や体の不調が2週間以上続くようであれば、心療内科や精神科を受診してみましょ。

▶ 問合せ 保健センター ☎28・3150