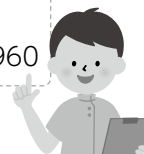


定期健診相談日程

申問 保健センター(駅北庁舎 3階)
母子保健 TEL 23-6187 成人保健 TEL 23-5960



※場所の記載のないものは駅北庁舎3階で実施

健診・相談	時 場 など		対 など	内容、申込方法など
母子健康手帳交付	受付/13:00~13:15		毎週火曜日(祝日除く)	妊娠中の手続きや生活の話 持ち物 妊娠届出書、マイナンバーカード(個人番号カード)または通知カードと免許証などの本人確認書類、ボールペン
マタニティーセミナー(歯科コース)	4月9日(月)	受付/13:30、13:45、14:00	妊婦	歯科健診、正しいブラッシング方法 ※要電話予約
乳幼児健康相談	受付/9:00~11:30		毎週月曜日(祝日除く)	相談内容/発達、発育、育児、栄養など 持ち物 母子健康手帳 相談員/保健師、栄養士
離乳食教室	3月14日(水)	9:15~12:00	4~6カ月児の家族	離乳食の話と調理実習 ※要電話予約
発達相談	申込時に説明		就学前の子どもの言葉や発達・育児について心配のある方	相談員/発達相談員 ※要電話予約
骨密度測定	4月	13日(金) 午前(予約時に時間指定) 26日(木) 午後(予約時に時間指定)	20歳以上の方	超音波骨密度測定(かかとで測定) 所要時間/40分程度 定 40人 ※検査無料 ※要電話予約
健康相談	3月16日(金)	13:30~15:00	健康診断などの結果で相談のある方、血圧、血糖、コレステロール、肥満が気になる方など	体内成分(内臓脂肪・筋肉量など)を測定 相談員/医師、保健師、栄養士 ※医師相談の受付は14:00まで
こころの相談	3月27日(火) 東濃保健所 4月13日(金) 保健センター	13:00~15:00	うつ、イライラ、認知症、アルコール依存、眠れない方など	相談員/精神科医、保健師 ※要電話予約 ※3月27日(火)分は東濃保健所(Tel23-1111)へ
禁煙相談	月曜~金曜	8:30~17:00	禁煙したい方	たばこ依存度検査もできます ※要電話予約

※乳幼児健診の日程は個別案内(対象者へ送付)で確認してください
案内が届かない場合は保健センターへ問い合わせください

3月は
自殺対策
強化月間

ひとりで悩みを抱え込んでいませんか?

つらいとき、やってみてほしいこと

① SOSを出す

難しい問題や悩みは、誰かに相談し、助けを求めましょう。助けを求めることは、「助けられる能力」があるということ。恥ずかしい、迷惑をかけることではありません。

② 逃げ道を知る

死にたいときは、「この世には逃げ道がない」と思い込みがちです。しかし、実は意外と逃げ道があり、逃げる方法を教えてくれる人たちもいます。悩みは抱え込まず、誰かに相談しましょう。

③ しっかり睡眠をとる

睡眠不足だと気持ちが不安定になりやすく、判断力が低下し、普段なら解決できることも解決できなくなります。上手くいかない状況から少しでも早く抜け出すためには、十分な睡眠をとることが必要です。また、日中に眠気を感じたら、睡眠不足のサインです。



専門機関に相談してみませんか?

こころの相談

○毎月第2金曜日…保健センター TEL23-5960

○毎月第4火曜日…東濃保健所 TEL23-1111

岐阜いのちの電話

○毎日 19:00~22:00 TEL058-277-4343

※第1、3金曜日は通常受付に加え

22:00~翌日土曜日22:00

○毎月10日 8:00~翌日8:00

TEL0120-783-556(フリーダイヤル)

こころの体温計

こころの健康をセルフチェックしましょう。



問 保健センター 佐藤(好) TEL 23-5960

