



# みんなのすこやか通信

・会場は保健センター(出張相談除く)  
〒359-0025上安松1224-1午前8時30分～午後5時15分(土・日曜、祝休日、年末年始は休み)  
☎2995-1178  
・詳細は健康ガイド(一部日程変更あり)や市HPをご覧ください



▲保健センター



▲こども家庭センター  
(4月1日公開)

今月号から「保健センター通信」が「みんなのすこやか通信」にリニューアル！  
こども家庭センターが保健センター内に新設されたことに伴い、記事のタイトルや掲載内容の順番を変更しました。

## 保健センター

健康管理課 ☎ 2991-1811

4月1日から下記ワクチンが小児定期接種の対象となります。

### 五種混合ワクチン

五種混合ワクチンは、四種混合ワクチンと、ヒブワクチンの成分を含んだワクチンです。

### 15価肺炎球菌ワクチン

新たに小児用肺炎球菌予防接種に用いられるワクチンです。

上記2つのワクチンの詳細は市HP(☞乳幼児期の予防接種)をご確認ください。

令和6年度で下記事業は終了予定です。

### HPVワクチンのキャッチアップ接種

☞平成9年4月2日～20年4月1日生まれの女性で、過去に合計3回HPVワクチンを接種していない方☞令和7年3月31日(月)まで、無料で接種できます。(過去に1～2回接種済みの方は、残りの回数を接種可能)※過去に自費で接種された方で助成を希望の方は、令和7年3月31日(月)までに同課へ申請してください。

### 風しんの追加的対策

☞昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性で、市に抗体検査の記録がない方と、低抗体と判定され接種の記録がない方に令和6年3月末頃にクーポン券を発送。☞令和7年3月31日(月)まで、全国の医療機関で抗体検査・予防接種(低抗体と判定された方のみ)を無料で受けられます。

こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

つどい ☎ 不要

つどい	4月の開催日	時間
うつ病ご本人(精神科医参加)	4日(木)	午前10時～正午
うつ病ご家族	9日(火)	
強迫性障害	10日(水)	
発達障害ご家族	17日(水)	
自死遺族	13日(土)	午後1時～5時

**精神保健専門相談** ☎要予約  
☞4月16日(火)午後2時～5時 ☞18～65歳までの市民の方☞精神科医による相談

**思春期こころの健康相談** ☎要予約  
☞4月25日(木)午後1時～4時 ☞市内在住・在学の高校生とその保護者☞精神科医による相談

健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

★はトコトコ健幸マイレージのポイント対象です。

トコトコ健幸マイレージのスマホアプリが新しくなってリニューアル！参加者募集中です！申し込み方法など詳細は市HP(☞トコトコ健幸マイレージ)をご覧ください。



**ファミリー食育教室**★☎4月2日(火)から電話・電申

☞5月30日(木)午前10時～午後0時30分 ☞1～18歳の子の親☞講話「親子で作れる！簡単朝食ごはん」、調理実習☞申し込み先着20組(初参加優先) ☞700円



**すこやか栄養教室** ☎4月2日(火)から電話・電申

☞4月17日(水)☞講話「認知症を予防する食事」、調理実習☞申し込み先着24組☞700円



**成人健康相談** ☎随時電話

相談名	4月の実施日	時間
健康相談	3日(火)	午前
	17日(火)	午後
血糖値相談	15日(月)	午前
歯科相談	16日(火)	午前
栄養相談	4日(木)、11日(木)、18日(木)	午前
	25日(木)	午後
理学療法士の相談(肩盤のゆがみ改善・関節痛予防など)	12日(金)、19日(金)	午前

**動いて健康！健康づくり教室** ☎随時電話  
☞月2回(金)午後1時30分～3時30分(最長6カ月) ☞74歳以下、脳血管疾患・難病・整形外科疾患などがあり活動の場を広げたい方☞運動指導、体操、交流など☞6名▶まずはご相談ください。

## こども家庭センター

栄養・歯科 ☎ 2991-1813

### 乳幼児健康相談

- ◆乳幼児の食事相談☞4月30日(火)午前中
- ◆離乳食のおはなし会☞4月23日(火)
- ◆歯科相談☞4月23日(火)午前中☞歯ブラシ

**離乳食教室** ☎4月3日(火)から電話・電申

▶詳細は市HPをご覧ください。



**2歳児歯科健康教室** ☎4月2日(火)から電話・電申

☞5月10日(金)☞2歳3か月～2歳8か月☞歯科健診、フッ化物塗布など



母子保健 ☎ 2991-1817

### 幼児健康相談

- ◆4か月・10か月児(個別)
- ☞市内協力医療機関
- ◆1歳6か月・3歳児(集団)
- ☞保健センター
- ▶集団の日程は市HPを確認▶健診日の2週間前までに健診票を郵送▶届かない場合は連絡

**身体計測・相談会** ☎4月2日(火)から電申

☞4月25日(木)午前中☞母子健康手帳、バスタオル、オムツなど



妊娠・出産 ☎ 2991-1820

**妊婦サロン** ☎4月4日(木)から電申

☞4月25日(木)☞詳細は市HPをご覧ください。



**両親学級** ☎4月25日(木)～5月9日(木)に電申

☞5月25日(土)☞詳細は市HPをご覧ください。



## 健幸ワンポイント

### リラックスによる効果

現代社会では何かとストレスを感じている方が多いのではないのでしょうか。

リラックスとは緊張と弛緩のバランスがほどよく保たれた状態のことです。その状態では、自己をコントロールする力が高まるので、ストレスを和らげ



る効果を得やすくなります。リラックスによる効果は健康面・精神面・美容面など、多岐に渡ります。

リラックスの方法としては、瞑想や呼吸法(体の内側や呼吸に意識を向ける静かな時間をつくる)・入浴(体を温めて筋肉をほぐす)、ヨガやストレッチなどの運動(血流やリンパの流れを整える)、規則正しい睡眠(脳の疲れをとる)などがありますが、その中でも、今回は、日常生活の中で簡単にできる呼吸法についてご紹介します。

#### 》簡単にできる呼吸法

1. 肩の力を抜き、椅子に深く座る。腹筋を意識できるよう、おなかに手を当てる。

2. 1秒間息を止めた後、3秒かけて鼻から息を吸いこむ(おなかが膨らみ、横隔膜が下がるのを感じる)。

3. 6秒間かけて、口から息を吐ききる(おなかがへこみ、横隔膜が上がるのを感じる)



4. 一日のうち時間を決めて約1分間行う。

毎日の生活の中で、リラックス状態を保つために、意識的にリラックスする方法を練習し、習慣づけましょう。

☎健康づくり支援課☎ 2991-1813