

ポイントマークがあるものを受診したり参加したりすると「東浦町いきいきマイレージ」のポイントが貯められます！



毎月19日は食育の日

保健センター ☎ 83-9677
Fax 83-9678



保健
センター
だより



運動指導講座(初級コース)

町民の健康をボランティアとして支えよう！

ウォーキングや健康体操など指導方法が学べるほか、病気や栄養・歯科の講話で幅広く健康に関する知識が得られます。講座参加後は、町の体操ボランティア(町健康づくりリーダー)として、町の体操同好会や健康づくりに関する行事のお手伝いなど活躍の場を多数用意しています。

- **と き** 4月21日、5月19日、6月16日、7月21日、8月25日、9月8日(各火曜日 全6回)
午後1時10分～3時

- **と ころ** 町体育館
- **内 容** ウォーキング、ストレッチ、健康体操などの実技指導、健康に関する講話
- **対 象** 町内在住の20歳以上の方
- **定 員** 15名程度
- **講 師** 健康運動指導士 伊藤 敦子氏
- **受講料** 無料
- **申し込み** 3月9日(月)～4月3日(金)に保健センターへ(電話申込可)

3月は自殺対策強化月間です！

大切な命を守るためにあなたができること

日本の自殺者数は、平成24年に3万人を下回り、少しずつ減少しているものの、今でも年間約2万人が自ら命を絶っています。自殺の危険性は誰にでもあり、決して他人事ではありません。大切な命を守るためにあなたができることは「いつもと違う様子に気づくこと」「専門窓口へつなぐこと」「支えて見守ること」です。

●最近“いつもと違う”様子はありますか？

「おや？」と思ったら、ひと声かけて、話を聞いてみてください。周囲のサポートが不可欠です。

- 感情が不安定になる
- 興味を持っていたものへの関心を失う
- 眠れなくなる
- 自殺をほのめかす
- 食欲がなくなる
- 性格が変わったように見える

ひとりで悩みを抱え込まないでください。悩みには、必ず解決の糸口があり、自分だけでは気づけなかった問題点が見つかることもあります。まずは、誰かに話すことが大切です。こころや体の変調に気づいたとき、周囲に相談できる相手がいないとき、どこに相談したらよいか分からないときは、次の窓口にご相談してみてください。

●相談窓口

- ・保健センター「こころの保健室」
水曜日 午後1時30分～
1人40分程度(面接相談、予約制)
- ・あいちこころほっとライン365
毎日午前9時～午後4時30分 ☎052-951-2881
- ・名古屋いのちの電話(24時間) ☎052-931-4343
- ・メンタルヘルス相談(半田保健所)
毎週月～金曜日 午前9時～午後4時30分
☎0569-21-3340

風しんの抗体検査および予防接種はお済ですか

1972年(昭和47)年4月2日

～1979(昭和54)年4月1日生まれの男性の方

対象の方に昨年6月にクーポン券などの案内を送付しています。風しんの抗体検査および予防接種がお済でない方は、早めに病院などで受けてください。受診の際には、クーポン券が必要になります。紛失された方は、保健センターまでご連絡ください。

風しんからあなた自身と周りの人を守るために、風しんに対する抵抗力を確認、獲得しましょう。特に、妊娠早期の妊婦さんが風しんに感染すると、赤ちゃんが

先天性心疾患・白内障・難聴を特徴とする先天性風しん症候群になる可能性があります。

抗体検査(クーポン券を使えば無料)
職場での健康診断や近隣の病院・診療所で受けられます。

抗体あり
風しんへの抵抗力があります

抗体なし
風しんへの抵抗力がありません

予防接種
(クーポン券を使えば無料)