

「ふる」の健康相談

ストレス社会と言われる現代「こころの健康」が大きな社会問題としてクローズアップされています。

「眠れない、食欲が落ちた、体や頭が重い」など誰にも相談できずにつらい思いをしている方はいませんか？

市では、精神科医が対応する「こころの健康相談」を実施します。相談することで、今のつらさが少しでも軽くなればと思います。

ぜひ、ご利用ください。

■日程 7月5日(火)
午後2時～4時

※相談日の6月28日(火)までにご予約をお願いします。

■場所 ゆうゆう館

■相談員 精神科医

■料金 無料

※相談日以外でも随時保健師が相談をお受けします。

子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配ごとの相談を実施します。

子育て支援センターゆりかご

■日程 6月13日(月)

※偶数月に実施予定。

■時間 午前9時～11時

■相談員 心理士・看護師・保育士

■会場 子育て支援センター

ゆりかご（あおば保育園内）

※「ゆりかご」を初めて利用される場合には、防犯対策のために入館者登録（名札代）310円がかかります。

※子育て支援センターでは、随時保育士が相談をお受けしています。

育児相談・母乳相談

子育てに関する様々な悩みや心配ごとの相談をお受けします。

■日程

6月30日(木)
7月14日(木)

※月1回実施予定。

■受付時間 午前9時30分～11時（実施は11時30分まで）

■会場 ゆうゆう館大ホール

■相談員 保健師・助産師・管理栄養士・心理士

■持ち物 母子健康手帳

※受付順にご相談をお受けし

ます。相談までにお待ちいただく場合がありますので、ご了承ください。

検 診

がん検診等の受診券を送付しました

がん検診等を受けるための受診券を送付しました。

受診できる項目が個人により異なりますので、中を開けて必ずご確認ください。

また、集団検診の日程や個別検診医療機関の一覧が掲載されています。

お手元に届いていない方につきましては、健康増進課までお問い合わせください。

特定健康診査を受診される国民健康保険以外に加入されている方へ

国民健康保険以外の医療保険（健康保険組合・協会けんぽ・共済組合・国保組合等）

の加入者の家族の方が特定健康診査を受診を希望の場合、加入保険より発行される「特定健康診査受診券」が必要です。

申し込みが必要な場合もありますので、ご自身で該当の医療保険にお問い合わせください。

受診できる健診機関

集団検診でも受診できる場合があります。集団検診申込み時、受診券をお手元に用意しお電話ください。健診受診時には、必ず「特定健康診査受診券」「保険証」をお持ちください。忘れた場合は受診できませんのでご注意ください。

加入する医療保険によっては自己負担が発生する場合があります。

なお、加入保険によっては、集団検診では対応できない場合もありますので、ご了承ください。



健康メモ

歯周病・・・
歯を失う原因の一位！

歯周病は歯を支えている組織が破壊されてしまう病気です。成人の歯周病率は約8割で、30～40代で急増します。そのため、日々のケアがとて大切になってきます。

次のポイントに気を付けて歯を大切にしましょう。

①みがき残しをチェック！

歯磨き後、鏡で歯を見てみましょう。磨き残しがあるかもしれません。

②歯の間のお掃除も忘れずに

歯の間はむし歯ができやすいため、歯間ブラシやデンタルフロスを活用しましょう。

③たくさん噛もう

唾液には歯や口の病気を防いでくれる働きがあります。よく噛むことで唾液は分泌されるので一口で30回を目標に噛むことを意識しましょう。

④定期的に歯科医院に行こう

健康な歯ぐきを保つためにも、歯科医に確認してもらいましょう。