

健康と生活習慣に関する実態調査アンケートにご協力ください

市では、市民の皆さんの健康づくりを推進するために、平成25年度に「第2次健康しもつけ21プラン」を策定し、推進してきました。

平成30年度からの第3次計画を作成するにあたり、20歳から69歳までの無作為に抽出した2,000人の方を対象に健康と生活習慣に関する実態調査(アンケート)を実施し、市民の皆さんのご意見を伺わせていただくこととしました。市民の皆さんのご意見を、市の健康づくり政策に活かすための重要な調査です。9月に調査票を郵送させていただきますので、ぜひ回答のご協力をお願いします。



相談

子育て巡回相談

子育てに関する悩みや心配事の相談会を市内の子育て支援センターで実施します。

子育て支援センターつくし

■日程

9月7日(水)

※奇数月に実施予定。

■時間

午前9時～11時

■相談員

心理士・保育士

会場 子育て支援センター

つくし(ゆうゆう館内)

子育て支援センターゆりかご

■日程

8月8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)

子育て支援センターみるく

■日程

9月28日(水)

※奇数月に実施予定。

■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

みるく(わかば保育園内)

※注意事項:「ゆりかご」・「みるく」を初めて利用される場合は、防犯対策のため入館者登録(名札代)310円がかかります。

子育て支援センターでは、子育て巡回相談日以外でも随時保育士等が相談をお受けしています。

育児相談

子育てに関する悩みや心配ごとの相談をお受けします。

■日程 8月10日(水)・9月26日(月)・10月24日(月)(月1回実施予定)

■受付時間

午前9時30分～11時

会場 保健福祉センター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。

みんなの健康相談

現代社会のさまざまなストレスから心の病にかかる人が増え、メンタルヘルス(精神の健康を保つこと)がますます重要になっていきます。「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 9月27日(火)

午後2時～4時

■場所 市役所

■相談員 精神科医

■料金 無料

※9月20日(火)までにご予約をお願いします。

※相談日以外でも随時保健師が相談をお受けします。

ふんぽ

健康メモ

夏といえばプールの季節です。プールは楽しいだけでなく、効率の良い運動の場としても活用できます。

●水中で運動をすることのメリット

水中では水の浮力が働き、少ない衝撃で安全に運動をすることができます。関節などに不安があり運動ができない場合でも、水中での運動なら負担が少なくなります。

また、水の抵抗と自分の動きにより筋肉に負荷がかかることができます。筋力が少ない人でも、自分のペースで筋力を鍛えることができます。

●プールで安全に運動するために

準備運動をしっかり行いましょう。また、感染症予防のためタオルなどの貸し借りは避け、プールを出たあとはシャワーを浴びましょう。

無理はしないよう、体調の悪い時にはプールの利用は控えましょう。