



保健センターからのお知らせ

松伏町大字松伏428 ☎992-3170・4323

健康増進普及月間
「1に運動 2に食事 しっかり禁煙
最後にクスリ」
生活習慣（運動、食事、たばこ）を
見直してみましょ！

乳幼児健診 9月



4か月児 (令和 2年 5月生) 23日(水)
9か月児 (令和 元年11月生) 2日(水)
1歳8か月児 (平成 31年 1月生) 16日(水)
3歳4か月児 (平成 29年 5月生) 9日(水)

※9か月児健診では、歯ブラシをプレゼント
※1歳8か月児・3歳4か月児健診では、希望者に
フッ素塗布を行います。

受付 13:15~14:00

※対象の方には通知を送付しています。

自殺予防週間 9月10日(木)~16日(水) 「自身の心の健康について考えましょ」

コロナ禍で、生活習慣が変化し、心身の健康の
バランスを崩していませんか？

自身の心の健康を見直してみましょ。

<セルフケア>

- ① 日頃から十分な睡眠をとるように心がけましょ。
- ② 悩んだら、信頼できる方に話をしてみましょ。
- ③ 自分なりのストレス解消法を探してみましょ。
- ④ 悩んでいる方を見かけたら、まず声かけをしてみましょ。



<相談先>

○「新型コロナウイルス感染症とこころのケア」
(埼玉県立精神保健福祉センター)

<http://www.pref.saitama.lg.jp/b0606/krona.html>

内容:こころの相談窓口の案内、こころの健康の
セルフチェック、その他こころの健康に関
する情報提供など

○こころの健康相談 月1回月曜日 予約制
☎992-3490(平日8:30~17:15)

内容:こころの健康に関する相談。電話相談可。

離乳食講習会 中期・後期(要予約)



9月15日(火)10:00~11:30 定員5名

無料相談

こころの相談 (要予約) ☎992-3490

9月7日(月)9:00~12:00

不安・不眠・イライラ等でお困りの方

栄養相談 (要予約) ☎992-3170

9月2日(水)、10月7日(水)いずれも9:00~11:00

子どもから大人まで栄養に関すること

健康(育児)相談 ☎992-3170

9月2日(水)、10月7日(水)いずれも9:30~11:00

健康相談:血圧測定、尿検査、生活習慣病予防に関すること

育児相談:身長・体重の測定、育児の悩みに関すること

救急医療週間 9月6日(日)~12日(土) 「病院のかかり方について考えてましょ」

①かかりつけ医を持ちましょ

「かかりつけ医」とは気軽に健康相談や、病気の
相談にのってくれるお医者さんのことです。

②できるだけ診療時間内に受診しましょ

昼間、体調がおかしいな、と思ったら、早めにか
かりつけ医に診てもらいましょ。

③休日・夜間のかかり方

○地域の休日夜間急患診療所や休日当番医の診療
時間内に受診しましょ。

○救急電話相談を利用しましょ。休日や夜間の
急な病気やケガの際に、家庭での対応や受診の
必要性について相談できます。

【救急電話相談】

#7119(24時間365日)又は048-824-4199

(ダイヤル回線、IP電話、PHSをご利用の場合)

※従来と同様に、次の番号からも電話をかけられます。

○小児救急電話相談#8000又は048-833-7911

「松伏記念公園ウォーク！」ウォーキング教室参加者募集

日・内10月1日(木)9:30~11:00 効果的なウォーキング方法、誰もが振り返る歩き方を習得しよ！

場中央公民館201・202研修室(雨天時は、講話のみ) 埼玉県コバトン健康マイレージ参加者、参加希望者

定25名(申込み順。定員になり次第締切。(参加5名未満の場合、中止))

持タオル、飲み物、保険証(マイレージ登録済みの方は不要)、マスク

申9月1日(火)から23日(水)までに電話で保健センターへ。

