

健康情報

住民課 健康推進グループ ☎26-7871
(総合ケアセンターゆくり内)

今月のテーマ

子育て・健康に関することお気軽にご相談ください

健康推進グループは、信頼関係を築きながら町民の皆さんに寄り添う支援を大切にしています。保健師や臨床心理士、管理栄養士が在籍する専門職の職場で、抜群のチームワークで町民の皆さんと接しています。私たちの取り組みのうち、健康に関するイチオシの4分野について紹介します。

成人～高齢者の健康に関すること



自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。だからこそ年に一度は健診、がん検診を受診し、自分の体をしっかり知るのが、健康維持の第一歩！生活習慣病の予防や病気の早期発見・早期治療につなぐとともに、皆さんが健康で長生きするための健康づくりのお手伝いをしています。

健康相談や健康教室も行っていますので、気軽にお越しください。

母子の健康に関すること



楽しいことも大変なこともある子育て。たくさんの情報があふれる中で、色々な不安を抱えている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。私たちは妊娠～産後～乳幼児期と切れ目なく、皆さんの「身近な相談役」としてお手伝いできればと思っています。

乳幼児健診や相談会、産前・産後の教室などの事業のほか、個別相談も随時受け付けていますので、気軽にご連絡ください。

こころの健康に関すること



うつ病の生涯有病率(一生のうちに病気にかかる確率)は約7.5%と決して珍しい病気ではありません。「なんだか眠れない」「気持ちが落ち込む」など、不調を感じることはありませんか？個別相談の「こころの相談」を行っていますのでぜひご活用ください。

要望に応じてこころの健康に関する講話などを実施していますのでお声掛けください。こころの不調を予防するためにも、今こそこころの健康にも目を向けましょう。

食事や栄養に関すること



食事は、体をつくる土台となり、生きていく上で、欠かせません。全ての世代・年代やライフイベントによって食事の悩みは異なります。食事について困りごとや悩みはありませんか？いつでも気軽にご相談ください。

簡単な調理の仕方、食事や栄養に関する講話などのイベントや教室も開いていますので気軽にご参加ください。