

保健師だより



心の健康を意識しましょう

新型コロナウイルス感染症の影響による生活の変化が続き、不安や疲れなどを感じていませんか。不安や疲れなど、ストレスを受けるとイライラしたり、熟睡できなくなったり、心や体にさまざまな変化が現れることがあります。

これらの変化は正常な反応で、自然に回復することがほとんどですが、この状態が長引くと、心の病気にかかってしまうことがあります。以下のことを意識して、心の健康を保ちましょう。

心の健康づくり 4つのポイント

1 心の状態を整理する

自分が何に対してストレスを感じているのか、気持ちを客観的に見つめることで、落ち着くことができます。

2 気分転換をする

心を元気にするためには、楽しさや達成感を得られる行動を増やすことが重要です。スポーツをしたり、読書をしたりするなど、自分なりの方法を見つけましょう。

3 規則正しい生活を心掛けましょう

心の健康と体内時計には密接な関係があります。規則的な生活をして体内時計を整えると、自律神経のバランスも整うため、体や心の不調が起こりにくくなります。

4 人とのつながりを持ちましょう

コミュニケーションには、心を安らげる効果があります。気分が落ち込んでいるときも、ふさぎ込まず、友人や家族などと話をするようにしましょう。直接会うことができなくても、電話やメールなどを活用し、人とつながる機会を持つことが大切です。



Health and Fitness



●保健センター 89-0610
詳しい情報は 豊川市 保健 検索

心を落ち着けるための

PLUS
1

体を動かす

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、心と体をリラックスさせたりする作用があります。中でも、有酸素運動が効果的です。1日20分程度を目安に、ウォーキングや軽いランニングをしてみましょう。



ゆっくりと深呼吸する

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅く、速くなります。そんな時は、ゆっくりと深呼吸を試みてください。3秒数えながら鼻から吸って口から息を吐き出し、これを何度か繰り返しましょう。



心の悩みや家族からの相談に応じます

身近な人に相談しましょう

ストレスを感じているとき、問題が深刻であるほど一人で抱え込んでしまうものです。身近な人に相談しづらい場合は、相談窓口に不安な気持ちを伝えてみましょう。

相談窓口 ころの電話相談専用ダイヤル

95-0783
(9:00～12:00、13:00～16:30)
(土・日曜日、祝日を除く)

8020達成者を募集

市と豊川市歯科医師会では、「80歳になっても20本の歯を保とう」という「8020運動」^{はちまるにいまる}を推進しています。そこで、11月に表彰をする「8020達成者」を募集します。

対象▶ 市内に在住し、昭和18年3月31日以前に生まれ、自分の歯(治療歯や親知らずを含む)が20本以上あり、十分機能している健康な方(過去の表彰者を除く)

申込▶ 5月31日(火)までに、8020申請の検診(無料)を受けてください。検診の予約は、電話で、市内歯科医院(豊川市歯科医師会員)へ

すくすく広場

会場 ▶ 保健センター ☎89-0610

教室・相談など	受付日時	対象	備考
1回でわかる!産後ライフ教室	4月18日(月)13:15~13:30	妊娠中の方と家族	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)
妊産婦歯科健診	4月25日(月)13:15~13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
産後のからだ整え教室	4月22日(金)10:00~10:15	令和3年12月、令和4年1月に出生した母	市ホームページで受付
モグモグ教室	4月 8日(金) 9:45~10:00	令和 3年11月 1日~15日生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、筆記用具を持って会場へ
	4月22日(金) 9:45~10:00	令和 3年11月16日~30日生まれの子ども	
ママのリフレッシュエクササイズ	4月15日(金)10:00~10:15	令和3年8月・9月生まれの子どもと母	タオル、飲み物、だっこひも、ヨガマットを持って会場へ(だっこひも、ヨガマットはお持ちの方)
親子ピタコチョコ教室	4月13日(水) 9:45~10:00	令和 3年 7月生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、筆記用具を持って会場へ
もうすぐ3歳!知っ得栄養教室	4月19日(火) 9:45~10:00	令和元年 5月生まれの子ども	当日、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談	4月 8日(金)13:30~14:30~	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)

教室・相談	受付日時	会場	対象	備考
子育て安心教室(からだ編)	4月22日(金)13:15~13:30	勤労福祉会館	妊娠中・産後6カ月未満の方と家族	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)
育児相談	4月 6日(水) 9:30~10:30	いかまい館	乳幼児と家族	当日、母子手帳、バスタオルを持って会場へ
	4月12日(火) 9:30~10:30	こざかい葵風館		
	4月20日(水) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	4月25日(月) 9:30~10:30	保健センター		
	4月27日(水) 9:30~10:30	御津福祉保健センター		

● 乳幼児健診(受付時間)13:00~13:30/会場 ▶ 保健センター

健診	期日	対象の子ども	備考
4か月児健診	4月 5日(火)	令和3年11月11日~20日生まれ	当日、バスタオルを持って会場へ。ブックスタート(絵本の配布)もあります
	4月12日(火)	令和3年11月21日~30日生まれ	
	4月20日(水)	令和3年12月 1日~ 8日生まれ	
	4月28日(木)	令和3年12月 9日~19日生まれ	
1歳6か月児健診	4月 6日(水)	対象の方には個別に通知します	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	4月15日(金)		
2歳児歯科健診	4月14日(水)		当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	4月22日(金)		
3歳児健診	4月13日(水)		
	4月19日(火)		
	4月27日(水)		

※共通の持ち物として、母子手帳、問診票、筆記用具

けんこう広場

会場 ▶ 保健センター

教室・相談など	日時	対象	備考
健康相談	4月 4日(月) 9:30~10:40~	健康・生活習慣に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
こころの健康相談	4月13日(水) 9:30~10:40~	心の健康に関する相談をしたい方	電話で、こころの電話相談専用電話(95-0783)へ(要予約)
	4月25日(月)13:30~14:40~		
食べ方と栄養相談	4月26日(火) 9:30~10:40~	食生活に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
月1!エクササイズ	4月26日(火)13:30~14:40	運動に関心がある方、始めたいと思っている方	電話で、保健センターへ(要予約)