



健康増進課(中央保健センター) ☎ 2112

■「ひきこもり」で悩んでいませんか？

「ひきこもり」とは、6か月以上にわたって自宅にとどまり続けている状態を言います。例えば、学校を中退・卒業したまま仕事をしないでずっと家にいる、家族との会話がほとんど無く、顔を合わせても避けようとする、などです。

《「ひきこもり」の原因》

成績の低下・いじめ・職場不適応・病気など原因はさまざま、はっきりしないこともあります。

《ひきこもっている人への理解》

多くの人は、自信が持てず、物事を悲観的に考えがちで、社会や家庭の中で役割を果たせていないことを気にかけています。

《家族の接し方》

- ・ひきこもりを否定せず、温かく見守りましょう。
- ・朝晩の挨拶など、コミュニケーションに心がけましょう。
- ・解決には時間がかかると考え、焦らないようにしましょう。
- ・家族自身も健康に心がけ、相談相手や仲間を探し、孤立しないようにしましょう。

◎まずは相談してみよう

- 相談は、本人でも家族でも構いません。
- ▷健康増進課成人健康係 ☎ 2114
- ▷県南保健福祉事務所障がい者支援チーム ☎ 5649
- ▷県ひきこもり支援センター ☎ 024-546-0006 (火～土曜日/午前9時30分～午後5時30分)
- Eメール: soudan-fukushima@gaea.ocn.ne.jp

■心の健康相談

眠れない、イライラする、生きていくのがつらいなど、心の悩みをお持ちの方や、ひきこもりの本人や家族の方を対象に、専門の医師による個別相談を開催します。

また、電話による相談も随時受け付けています。

- 相談日 1月12日(金)
- 受付時間 午後0時45分～1時15分 ※要予約
- 会場 中央保健センター (北中川原)
- 申込先 健康増進課 ☎ 2114

■子宮頸がん・骨粗しょう症検診を受けましょう

子宮頸がんは、20歳から30歳代までの若い世代に急増していて、生命の危険性だけでなく、妊娠や出産の可能性をも奪ってしまう、人生に大きな影響を及ぼす病気です。子宮頸がんの予防と早期発見のため、定期的に検診を受けましょう。



また、骨粗しょう症は、骨に含まれるカルシウムが減り、骨がもろくなる病気です。ひどくなると、ちょっとしたことで骨折し、寝たきりの原因となる場合もあります。検診で骨密度を確認し、予防に努めましょう。

- 検診日 12月12日(火)・21日(木)・22日(金)
- 受付時間 ①午前9時～10時30分 ②午後1時～2時
- 会場 中央保健センター
- 対象者 平成30年3月31日までに該当年齢に到達する方
- ▷子宮頸がん検診 20歳以上の女性で昨年度集団・個別検診を受診していない方
- ▷骨粗しょう症検診 40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性の方
- その他
 - ・過去3年間に子宮頸がん検診を受診した方と、骨粗しょう症検診該当年齢の方には、受診録を送付しています。
 - ・初めて受診を希望される方は、健康増進課または各庁舎でお申し込みください。
 - ・検診日に受診できない場合、**2月28日(水)まで**個別検診での受診が可能です。詳しくは、4月に配布した「平成29年度市民検診のお知らせ(保存版)」をご覧ください。

【健康マイレージ対象】 200ポイント

1月のいきいき健康チャレンジ相談会

| 実施日 | 開始時間 | 会場 |
|--------|--------|--------------|
| 16日(火) | 13:30～ | アナビーススポーツプラザ |
| 17日(水) | 9:45～ | 大信保健センター |
| 19日(金) | 9:45～ | 表郷保健センター |
| 24日(水) | 9:45～ | 東保健センター |
| 31日(水) | 9:30～ | 中央保健センター |

【健康マイレージ対象】 300ポイント



■すこやかな妊娠と出産のために

《妊娠届はお早めに》

安心して赤ちゃんを産み、すこやかに育てるために大切なのは、ママの健康です。妊娠は、うれしい気持ちと同時に、「おなかの赤ちゃんは元気かな」など不安もあるかもしれません。

妊娠と分かたら、医師に出産予定日を確認のうえ、できるだけ早く(11週頃までに)妊娠届出をし、母子健康手帳などの交付を受け、妊婦健診を受診しましょう。

正しい知識を持って、体の調子をを整え出産にのぞめるよう、母子健康手帳交付時にも保健師と個別相談ができます。心配なことがあれば、ご相談ください。



《母子健康手帳交付健康セミナー》

- 日時 毎週月曜日/午前9時～正午 ※月曜日が祝日の場合は火曜日に実施 ※ほかの日時を希望される方は、お問い合わせください。
- 会場 子育て世代包括支援センター (本庁舎こども支援課内)
- 内容
 - ▷母子健康手帳・父子健康手帳・妊産婦一般健康診査受診票の交付および使い方について
 - ▷パパママ講座・こんにちは赤ちゃん訪問事業など、妊産婦への母子保健サービスについて
 - ▷個別相談

◎市では、お父さんのための育児マニュアル「父子健康手帳」を交付しています。これでイクメンパパの第1歩を!

◎本庁舎こども支援課 内2717



■関辺小児童クラブまもなく完成

待機児童解消と施設環境改善のため建設中の、関辺小放課後児童クラブがまもなく完成します。同児童クラブは「関辺せきさん児童クラブ」・「関辺みらくる児童クラブ」として、12月下旬に開所予定です。



■予防接種を受けましょう

《小学校入学前の麻しん風しん第2期予防接種》

1歳時に受けた麻しん風しん予防接種の抗体を確かなものにするため、小学校入学前に2回目の予防接種を行います。近年、海外渡航者から麻しん感染が広がる例も見受けられます。まだ受けていない方は、早めに受けましょう。

- 対象者 平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれの方
- 接種期間等 平成30年3月31日までに1回

《日本脳炎予防接種特例制度》

平成17年度から21年度にかけて、日本脳炎予防接種の積極的な勧奨が控えられていた時期に、接種対象となっていた方に対して特例制度が設けられています。特に、現在高校3年生で未接種分がある方は、進学などで地元を離れる前に受けるようにしましょう。

- 対象者 平成9年12月1日～平成19年4月1日生まれの方
- 接種期間等 20歳となる前日までに合計4回

健康増進課(中央保健センター) ☎ 2112



子どもたちの笑顔の中で、一緒に働きませんか？

★保育士を募集しています

- 資格 保育士資格を有する方
 - 勤務時間 ▷月曜日～土曜日までのうち5日間 (祝日および年末年始を除く) ▷午前8時30分～午後5時15分 (休憩1時間含む) ※上記時間は基本的な勤務時間です。早番・遅番があります。
 - 勤務場所 さくら保育園・わかば保育園・おもてごう保育園・ひがし保育園・たいしん保育園・関の森保育園 ※勤務保育園は要相談
 - 賃金 ▷日額7,400円～7,800円(経験年数による) ▷通勤手当(2km以上より支給)
 - 社会保険等 健康保険・厚生年金・雇用保険・労災保険加入
 - 応募方法 こども育成課保育係にお電話ください。
 - その他 希望する勤務条件などがある場合は、お気軽にご相談ください。
- ◎本庁舎こども育成課 内2736