

こんにちは保健センターです

申し込み・問い合わせ 健康増進課 ☎443・1631

お子さんの予防接種、受け忘れていませんか

【麻しん風しん

混合ワクチン2期)

小学校就学前の年長児
接種期限 3月31日(火)

【2種混合】

11歳以上13歳未満

いずれの予防接種も、接種期限、対象年齢を過ぎると、自費による任意接種となります。まだ接種がお済みでない方は体調のよい時に早めに受けましょう。

予診票がない方は、再発行ができますので母子健康手帳を持参のうえ、健康増進課までお越しください。



【保健師・栄養士・歯科衛生士が、育児に関するさまざま

な相談に応じます。育児でお困りの方、ご相談ください。相談は無料です。

【3月16日(月)

午後1時30分～3時

【総合保健福祉センター

【1歳6カ月未満のお子さん

とその保護者

母子健康手帳・バスタオル

令和2年度 会計年度任用職員を募集

○事務職(パートタイム)

任用期間

6月1日～令和3年3月31日

募集人数 1人

応募資格

簡単なパソコン操作ができる方

勤務時間(週25時間勤務)

月曜～金曜日(祝日を除く)

午前9時～午後3時

※勤務時間・日数は相談に応じます。

勤務場所

健康増進課

業務内容

子ども医療費助成業務に係る受付事務・書類整理・データ入力など

報酬 時給 980円

※期末手当(勤務時間週15・5時間以上)・通勤費用(2km以上)は別途支給。

○保健師または助産師(フルタイム)

任用期間

4月1日～令和3年3月31日

募集人数 1人

応募資格

保健師または助産師の資格がある方

勤務時間(週38・75時間勤務)

月曜～金曜日(祝日を除く)

午前8時30分～午後5時15分

勤務場所

健康増進課

業務内容

妊娠・出生届出業務に係る受付、相談・家庭訪問、子どもの健診など

給料 月給 216300円

※地域手当・期末手当・通勤手当(2km以上)は別途支給。

※保健師または助産師(パートタイム)も若干名募集しています。

詳しくは、健康増進課へお問い合わせください。

休養と心の健康づくり

誰でも落ち込んだり、イライラするなど、心の調子を崩すことがあります。そんな時、自分の心と、どのように向きあい、ストレスを緩和していけばいいのでしょうか。

セルフメンテナンスをしてみましよう

心も病気になることがあります、「眠れない」「イライラ」「不安」「やる気が出ない」などの症状が出ます。まだ軽い症状であれば信頼できる人に相談してみましよう。

決して頑張りすぎないことが大切です

「人は人、自分は自分」と自分に合った取り組み方をみつけましよう。

自分にあつた活動をしましよう

家族や友人と語り合うことや趣味やスポーツ・旅行などの自分にあつた活動を積極的に取り組むことで、ストレスを解消しましよう。

周囲の環境を見直しましよう

労働環境や家庭環境がスト

レスを引き起こすこともあり

ます。上司や家族に相談するか、外部の専門家に相談して、その環境を改善することを心がけましよう。

睡眠時間をしっかりとしましよう

睡眠時間が少ないとイライラや気分が落ち込みやすくなり、ストレスが生じる場合が増えてきますので、なるべく生活リズムを整えましよう。

医療機関の受診や専門機関に相談しましよう

どうしてもストレスなどで心が疲れている症状が取れないときは、医療機関に相談しましよう。

3月は自殺対策強化月間

もし、あなたが悩みを抱えていたら相談してください。大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声をかけてみてください。

そして、相談窓口の情報をそつと教えてあげてください。

その情報がその人の力になるかもしれません。

○ライトハウスちば

時火曜～日曜日、祝日の月曜日

午前10時～午後5時

(年末年始・祝日の月曜日の翌火曜日を除く)

☎420・8066

☎千葉県子ども・若者総合相談センター

談センター

○千葉いのちの電話

時24時間

(電話相談)

労働環境や家庭環境がスト

☎227・3900

(対面相談) ※予約制

時月曜～金曜日

午前9時～午後5時

土曜日

正午～午後2時30分

(祝日を除く)

☎222・4416

☎社会福祉法人千葉いのちの電話

○心の健康に関する電話相談

時月曜～金曜日

(祝日・年末年始を除く)

午前9時～午後6時30分

☎263・3893

☎千葉県精神保健福祉センター

地域包括支援センターからのお知らせ

認知症サポーター養成講座

市では認知症について理解してもらい、認知症になっても周囲の方々に支えられながら暮らしていけるよう、認知症サポーター養成講座を開催します。

10人以上集まれる自治会やサークルなどには講師の派遣もしています。

時3月23日(月) 午前10時～11時30分

場総合保健福祉センター

対市民の方

認知症高齢者等をかかえる家族交流会

この会は、介護者家族の悩みを語り合い、気持ちをほぐす場です。介護者だから感じることを話し、気持ちを軽くしていきませんか。

時3月17日(火) 午前10時30分～正午

場総合保健福祉センター

対認知症の方を介護する介護者(家族)

定15人

お申し込み・問い合わせ先

地域包括支援センター ☎443-1207



子育て親子の交流の場

おやかサロン「ひまわり」

時月曜～金曜日

午前9時～正午

午後1時～4時

場総合保健福祉センター

3階

スポーツプラザ

時3月4日(水)・6日(金)

11日(水)・13日(金)

18日(水)・25日(水)

場スポーツプラザ2階

第1会議室

時午前9時～午後4時

※18日(水)の午前9時～11時30分は、子育て支援サポーターがいます。

※特定の団体のみの使用はできません。

※事故やケガなどには十分注意してください。

場子育て支援課

時443・1693