

## 母子健康手帳の交付

(受付:午前8時30分～午後5時 場所:保健センター)

■**持ち物** 印鑑・妊娠届出書(保健センターにもあります)・マイナンバーカード(持っていない人は通知カードと本人確認書類(運転免許証、パスポートなど))

※妊娠届出書を持っていない場合は、出産予定日を主治医に確認してからお越しください。

※代理人が来る場合、妊婦本人が記入した委任状、代理人の印鑑と本人確認書類が必要です。

## マ・パパ教室 ※要事前申込

(受付:午後1時15分～1時30分 場所:保健センター)

9月7日(土) 午後1時30分～3時30分	わくわくドキドキ沐浴体験 ママって大変! パパの妊婦体験 目からうろこ! 聞いて得するお話
--------------------------	---

■**対象** 妊娠中期～後期ごろの妊婦・夫および家族

■**持ち物** 母子健康手帳

## 乳 幼児健診

(受付:午後1時～2時15分 場所:保健センター)

	対象	日
4か月児健診	令和元年5月生	9月24日(火)
10か月児健診	平成30年11月生	9月26日(木)
1歳6か月児健診	平成30年2月生	9月19日(木)
2歳6か月児相談・ 歯科健診	平成29年2月生	9月6日(金)
3歳6か月児健診(尿 検査・視力検査あり)	平成28年2月生	9月5日(木)

■**持ち物** 母子健康手帳・質問票・下靴袋・バスタオル(4か月児)・歯ブラシ(10か月児・1歳6か月児・2歳6か月児・3歳6か月児)

### 健康推進員と

## お得に楽しくウォーキングしよう!

■**日時** 10月8日(火) 午前9時30分～11時30分

■**場所** 総合体育館

■**対象** 市内在住の人

■**内容** ①ウォーキング指導(講師 平島也子先生)  
②骨密度測定

■**持ち物** ウォーキング用上履き、飲み物、タオル

BIWA-TEKUポイント  
健康こなんポイント  
たまります!



■**申込方法** 電話かFAXかメールで☎へ

## 9月10日は世界自殺予防デー 9月10～16日は自殺予防週間

身体健康と同じようにこころの健康も大切です。WHOでは健康を「何事に対しても前向きな姿勢で取り組めるような精神および肉体、さらに社会的にも適応している状態をいう」と定義しています。

こころの健康に大きく影響するものにストレスがあります。ストレスは外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のことを言い、一般的には負のイメージがありますが、嫌なつらい出来事だけでなく喜ばしい出来事もストレスになります。

ストレスは生きている限り必ずあるものですが、過度に加わり続けると、体や心に異常が出たり、病気になる可能性が高くなります。

「疲れたな」「眠たいな」などは身体からの「休め」のサインですので見逃さないようにしましょう。また自分の大切な人の「こころのサイン」に気づき、声かけをしましょう。

「誰かに相談したい」、「気になる人がいるがどうしたらよいかわからない」という場合は、☎までご連絡ください。匿名で相談できます。相談内容の秘密は守りますので、安心してご相談ください。

## 献血にご協力ください

■**日時** 10月1日(火)

午前9時30分～11時30分

午後0時30分～3時30分

■**場所** 市民学習交流センター  
(サンヒルズ甲西)

■**対象** 400ml献血(男性17歳～69歳、女性18歳～69歳)

■**持ち物** 献血カードまたは手帳、身分証明書(運転免許証・健康保険証など)

※詳しくは☎へお尋ねください。

◎当日は骨髄バンク登録会を行います。骨髄バンクの説明や登録を希望する人は、受付でお申し出ください。



## 予防接種は済んでいますか

小学6年生は、三種混合2期(ジフテリア・破傷風)、年長児は、麻しん風しん(MR2期)の接種対象です。まだ受けていない人はできるだけ9月末までに受けてください。

※詳しくは保健センターだよりで確認してください。