



# こころも からだも よい睡眠で健やかに



近年、ライフスタイルの多様化で、寝る時間や起きる時間が不規則となり、生活リズムが乱れている方が増えています。

睡眠は、脳やからだの休息のために重要です。また、記憶の定着やからだの調子を整えるはたらきがあります。

しっかり寝ているつもりでも、日中眠くなったり、やる気がでなかったりするときは、睡眠のとり方や生活を見直す必要があります。

## 良い睡眠をとるために

- ・眠たくなってから、床に就こう
- ・同じ時刻に起床し、早起き・早寝をしよう
- ・朝、目覚めたら日光をとりいれよう
- ・朝食を食べよう
- ・適度にからだを動かそう
- ・寝る前にスマートフォンやパソコンなどの強い光は避けよう
- ・寝る前のカフェイン(日本茶やコーヒー、紅茶、チョコレートなど)やアルコールは控えよう



## 心の健康相談でお話しませんか

- うつ相談 医師：隔月1回 指定日 予約制
- 心の健康相談 臨床心理士：毎月1回 指定日 予約制
- 電話・面接相談 保健師：平日 午前8時30分～午後5時

☎052-400-5822(直通)

・他の相談機関については、愛知県や市ホームページをご覧ください。

## こころの体温計でこころの健康度をチェック

こころの体温計は、パソコンやスマートフォン、携帯電話で気分の落ち込み具合やストレスの状態をチェックできるシステムです。

- ・パソコンは  で検索  
<https://fishbowlindex.jp/kiyosu/>
- ・スマートフォンや携帯電話はこちらから (QRコード) ⇒



眠れないときや  
こころがづらい  
ときには

■問合せ 健康推進課(北館2階)

《母子保健事業》 ☎は申込が必要です。詳細は、「平成28年度母子保健事業日程表」でご確認ください。

- ◎母子健康手帳はすべての事業に必要です。乳幼児健診には問診票を記入し、ご持参ください。
- ◎対象月にご都合の悪い方は、他の日程でお受けください。準備の都合がありますので、事前にご連絡ください。
- ◎発熱をしているなど体調の悪い時は、他の子に感染させる可能性があるため来所を差控えてください。
- ★子育てアプリ「キヨスマ」を登録すると、健診等の日程や詳細が確認できますので、ご活用ください。

名称	実施日	会場	受付時間	対象・詳細	
母子健康手帳交付	2月23日(木)	春日保健センター	午前10時30分～11時	妊婦 持ち物：妊娠届出書、マイナンバーカード(個人番号カード)か通知カード及び身分証明できるもの	
	随時(平日)	健康推進課(北館2階)	午前8時30分～午後5時		
パパママ教室	2月7日(火)	西枇杷島保健センター	午後1時15分～1時30分	妊婦と夫 テーマ「分娩・授乳」	
☎母乳・卒乳相談	2月14日(火)	西枇杷島保健センター	母乳 午前9時30分～10時50分 卒乳 午前11時10分～	母乳不足や卒乳に関する相談(母乳相談は個別、卒乳相談は集団) 申込開始は2月7日(火)から	
乳幼児健康相談	2月14日(火)	西枇杷島保健センター	午前9時30分～10時30分	乳幼児と保護者 身体計測、発育等の育児相談	
ふたごの会	2月14日(火)	西枇杷島保健センター	実施時間 午前9時30分～11時	双子のお子さんと保護者、多胎の妊婦	
離乳食講習会	2月21日(火)	清洲保健センター	午前9時45分～10時	離乳食初期～中期の方	
乳幼児健診	4か月児	2月9日(木)	西枇杷島保健センター	午前9時30分～10時	H28年10月生まれ
		2月23日(木)	春日保健センター		
	1歳6か月児	2月9日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分～1時45分	H28年3月生まれ ※当日受けられない方は1歳の前日まで医療機関で受診できます。受診券を発行しますので、健康推進課(北館2階)へ母子健康手帳と印章をご持参し申請してください。
		2月3日(金)	清洲保健センター		
2月16日(木)		西枇杷島保健センター			
3歳児	2月6日(月)	新川保健センター	午後1時15分～1時45分	H27年6・7月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル	
	3月6日(月)	新川保健センター			
	3月21日(火)	春日保健センター			
	2月6日(月)	新川保健センター			
2歳児相談 歯ぐい健診	2月23日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	H26年1・2月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル ※目と耳の検査を事前に実施してください。 ※当日会場で尿検査をします。	
	2月23日(木)	春日保健センター			
	3月9日(木)	西枇杷島保健センター			
2歳6か月児 歯なま健診	2月28日(火)	清洲保健センター	午後1時15分～1時45分		
2歳児相談 歯ぐい健診	2月2日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分～1時45分	H27年1月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル	
2歳6か月児 歯なま健診	2月2日(木)	西枇杷島保健センター	午前9時15分～9時45分	H26年7月生まれ	
予防接種	★清須市・北名古屋市・豊山町の指定医療機関以外(愛知県内に限る。)でも予防接種ができます。 【対象】かかりつけ医が指定医療機関以外の方、里帰り出産等のため指定医療機関で接種ができない方 【方法】協力医療機関であるかかかりつけ医に確認し、健康推進課(北館2階)へ申請後接種してください。				

《成人保健事業》 ☎は申込が必要です。

名称	実施日	会場	実施時間	対象・詳細
☎節目年齢歯科健診	3月まで	市内指定医療機関	診療時間内	H28年4月1日に満40・45・50・55・60・65・70歳の方 健康保険証持参 費用無料 医療機関に要予約
市民健康相談	2月15日(水)	西枇杷島保健センター	午後1時30分～3時	血圧測定、尿検査、健康等に関する個別相談 担当：保健師、管理栄養士 管理栄養士を希望の方は要予約
☎うつ相談	2月9日(木)	清洲保健センター	午後1時30分～2時20分 午後2時30分～3時20分	心の健康に関する個別相談【秘密厳守】 ご本人以外からの相談も可 担当：医師(うつ相談)、臨床心理士(心の健康相談) 申込開始は相談日の2週間前から
☎心の健康相談	2月24日(金)	清洲保健センター	午後3時30分～4時20分	
禁煙サポート相談	随時	健康推進課(北館2階)にて電話相談又は面接相談 平日 午前8時30分～午後5時		禁煙をしたい方、ご家族の禁煙についての相談 禁煙サポートや禁煙外来のご案内
☎市民健康講座 「人間関係力を育もう～あなたも他者も大切にできる～」	3月6日(月)	春日保健センター 大集会室	午前9時30分～11時30分	人間関係を良好に保つためのコミュニケーションの方法を学ぶ講座とストレッチ体操 申込開始は2月6日(月)から 詳細は26ページをご覧ください。
☎市民健康講座 「知って防ごう慢性腎臓病(CKD)」	3月10日(金)	春日保健センター 大集会室	午後2時～3時	新たな国民病ともいわれる慢性腎臓病について学ぶ講座 申込開始は2月10日(金)から 詳細は26ページをご覧ください。
☎シニアのための 体力測定会	3月2日(木)	春日保健センター	午前9時15分～正午	身体機能測定、認知機能測定 申込開始は2月6日(月)から 詳細は24ページをご覧ください。
	3月3日(金)	新川ふれあい防災センター	午後1時15分～4時	
☎もの忘れ相談	2月17日(金)	新川保健センター	午後2時～3時30分	認知症かかりつけ医による相談 ご本人以外からの相談も可 申込開始は2月3日(金)から 詳細は24ページをご覧ください。

《食生活相談事業》 離乳食や生活習慣病予防の食事、介護食など食生活に関する個別相談

名称	実施日	会場	実施時間	対象・詳細
☎食事なんでも相談室	2月15日(水)	西枇杷島保健センター	午後1時30分～3時	担当:管理栄養士 申込受付中 電話相談 (平日 午前8時30分～午後5時)も随時受付中

行政ニュース  
夢広場はるひ  
保健だより  
教室・講座  
児童・子育てだより  
フォトダイアリー  
インフォメーション