



健康課(田原福祉センター)
☎23局3515
市民生活課(赤羽根支所)
☎45局3114

健康たはら21計画

運動・休養・心の健康編

昼間、積極的に運動や活動をするにより、良い睡眠が得られます。睡眠は、単に身体が疲れをとるだけでなく、大脳も休ませます。心の健康は、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。

目標

- ・楽しんで運動する
- ・規則正しい生活リズムを築き、心身の健康を保持する
- ・この家に生まれてよかったと思える家庭をつくる
- ・安全でふれあいのあるまちをつくる



子どもの取り組み

- ・外での遊びを楽しむ
- ・早寝早起きなどの規則正しい生活リズムを心がける
- ・自分から進んで家族や地域の人にあいさつ・会話をする
- ・大人の取り組み
- ・無理のない運動を継続する
- ・子どもの長所に目を向け、ほめて育てる
- ・地域の行事などに参加する
- ・趣味や生きがいをもつ

健康一口メモ

子どものうつ病

次の項目を自己チェックしてみましよう。 を含む5つが2週間以上見られると、うつ病の可能性が考えられます。心配な症状があれば、早めにご相談ください。

- ・ほとんどの時間泣いているか
- ・憂うつな気分が毎日続いている
- ・何をしても興味がもてない、楽しくない
- ・体重が急に減った・増えた
- ・眠れない・眠りすぎる
- ・じっとしていられない、または動くことができない
- ・疲れやすい
- ・自分をだめな子だと思っ集中力がない
- ・死ぬことを考える

インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日(祝日を除く) 午後1時30分～3時	田原福祉センター	妊娠届出書を発行された方
	随時(土・日・祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	赤羽根支所	
マタニティクッキング(予約制)	8月9日(火) 午前9時50分～10時	田原福祉センター	妊娠中の方 貧血予防の調理実習と栄養の話
ちびっこランド	8月23日(火) 午前9時～10時30分	田原福祉センター	就園前の乳幼児 育児相談、母乳相談 離乳食相談と歯科相談は予約制
健康相談	8月5日(金) 午前9時30分～11時	衣笠市民館	身体測定、育児相談、栄養相談、 成人健康相談ほか
	8月10日(水) 午前9時30分～11時	田原東部市民館	
	8月16日(火) 午前9時～11時30分	赤羽根福祉センター	
心とからだの健康相談	毎週月曜日(祝日を除く) 午前10時～11時30分	田原福祉センター	健康に関する相談、健診結果に関する相談

田原福祉センターで行う母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。(土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時) 予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種・1歳、2歳児むし歯予防教室については、個人に通知します。

休日当直医

月日	当直医	電話番号
7月17日(日)	かわせ小児科	☎22局1230
	おおかわ歯科	☎22局4182
7月18日(祝)	北山クリニック	☎23局3946
	ヒラノデンタルオフィス	☎22局6477
7月24日(日)	河合医院	☎22局6133
	伊藤歯科医院	☎22局1104
7月31日(日)	第2国見医院	☎23局2302
	まち眼科	☎22局2710
	すずき歯科	☎23局0033

月日	当直医	電話番号
8月7日(日)	富永医院	☎23局1316
	佐野歯科医院	☎22局0685
8月14日(日)	永井医院	☎22局0227
	田原歯科クリニック	☎23局1626

診療時間▶ 医科 午前9時～午後5時 歯科 午前9時～正午

夜間またはかかりつけの医師が不在のときは

渥美病院▶☎22局2131