

健康ガイド

※申込開始日の明示がないものは月曜朝9時から受付

板橋健康福祉センター ☎3579-2333
上板橋健康福祉センター ☎3937-1041
赤塚健康福祉センター ☎3979-0511
志村健康福祉センター ☎3969-3836
高島平健康福祉センター ☎3938-8621
女性健康支援センター ☎3579-2306

はじめての歯みがきひろば

▶とき＝6月30日(月)10時20分～11時30分 ▶内容＝子どもの歯みがき相談・保護者の歯科相談 ▶対象＝区内在住で、令和6年4月～8月生まれのお子さんとその保護者 ▶定員＝16組(申込順) ▶持物＝母子健康手帳・バスタオル ▶ところ・申込・問＝電子申請(区ホームページ参照)で、志村健康福祉センター

尿もれ予防体操教室

▶とき＝7月10日(木)14時～15時30分 ▶ところ＝高島平区民館 ▶内容＝講義・実技 ▶講師＝保健師 ▶対象＝区内在住・在勤の女性 ▶定員＝20人(申込順) ▶持物＝ハンドタオル ▶申込・問＝電話で、女性健康支援センター

区民結核健診

▶とき＝7月10日(木)15時～16時 ▶ところ＝板橋区保健所 ▶内容＝胸部X線検査※診断書の発行不可 ▶対象＝区内在住の16歳以上で、同検査を受ける機会がない方 ▶定員＝20人(申込順) ▶申込・問＝電話・FAXで、予防対策課感染症対策係 ☎3579-2321 ☎3579-1337 ※申込記入例(8面)参照



知っておきたい子宮の病気のこと

▶とき＝7月17日(木)14時～16時 ▶ところ＝グリーンホール601会議室 ▶内容＝講義「月経困難症・子宮内膜症・子宮筋腫の基礎知識」 ▶講師＝日本大学医学部附属板橋病院医師 青木藍子 ▶対象＝区内在住・在勤・在学の女性 ▶定員＝30人(申込順) ▶申込・問＝電話・電子申請(区ホームページ参照)で、女性健康支援センター



福祉

認知症講演会

▶とき＝7月4日(金)14時～16時 ▶ところ＝グリーンホール1階ホール ▶内容＝講義「認知症に備えるための社会参加」 ▶講師＝(地独)東京都健康長寿医療センター研究所研究員 鈴木宏幸 ▶対象＝区内在住・在勤・在学の方 ▶定員＝100人(申込順) ▶申込・問＝6月9日(月)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター認知症施策推進係 ☎5970-1121

認知症の方を介護する家族のための講座

▶とき＝7月16日(水)14時～16時 ▶ところ＝グリーンホール601会議室 ▶内容＝講義「介護負担の軽減をめざす心のセルフケア」 ▶講師＝(地独)東京都健康長寿医療センター公認心理師 今村陽子 ▶対象＝区内在住・在勤で、認知症の方を介護している家族または介護に関わる方 ▶定員＝30人(申込順) ▶申込・問＝6月9日(月)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター認知症施策推進係 ☎5970-1121



セルフケアでこころのメンテナンスをしましょう

こころの病気は、体の病気と同じように、誰にでもかかる可能性があります。ストレスを上手にコントロールしてイヤな気持ちを手放し、自分にとってプラスとなるパワーに変えることが大切です。こころの病気への理解を深め、病気を予防しましょう。

こころの病気とは？

悩みや強いストレス状態が続くことで、精神・体の働きが不安定になり、日常生活に支障が出てしまう病気のことです。うつ病・パニック障害・睡眠障害など様々な種類があります。
まずは、自己チェック(下表参照)を行い、こころの健康状態を確認してみましょう。

こんな状態が続いていたら相談を

サイン	
自分が気づく変化	気分が沈む・憂うつ
	何をするのにも元気が出ない
	イライラする・怒りっぽい
	理由がないのに不安な気持ちになる
	気持ちが落ち着かない
	胸がドキドキする・息苦しい
	何度も確かめないと気がすまない
	周りに誰もいないのに人の声が聞こえてくる
	何も食べたくない・食事がおいしくない
	なかなか寝つけない・熟睡できない
周囲が気づく変化	服装が乱れてきた
	急に痩せた・太った
	感情の変化が激しくなった・表情が暗くなった
	一人になりたいがる
	不満・トラブルが増えた
	独り言が増えた
	他人の視線を気にするようになった
	遅刻・休みが増えた
	ぼんやりしていることやミス・物忘れが多い
	体に不自然な傷がある

出典：「こころの病気の初期サイン」(国立精神・神経医療研究センター「こころの情報サイト」)を加工して作成

その悩みを相談してみましょう

こころ・体の不調は、ひとりで抱え込まずに家族・友人・知人などの信頼できる人やかかりつけ医に相談してみましょう。また、健康福祉センターでは、精神科医による精神保健福祉相談(予約制)・保健師による相談を行っています。ぜひ、ご利用ください。

こころの健康お役立ちサイト

厚生労働省「こころの耳」

こころの病気のセルフケア情報などを紹介しています。



厚生労働省「こころもメンテしよう」

若者向けのストレスケア情報などを紹介しています。



国立精神・神経医療研究センター「こころの情報サイト」

こころの病気の治療・支援情報などを紹介しています。



こころの健康づくり講座

▶とき＝7月5日(土)14時～16時 ▶ところ＝ハイレイフプラザ ▶内容＝講義「イヤな気持ちを手放すセルフケア」※参加者に「いたPay健幸ポイント」100ポイントをプレゼント ▶講師＝コミュニケーション心理学研究所代表 高原恵子 ▶定員＝100人※申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



問 合 志村健康福祉センター ☎3969-3836

問 合

各健康福祉センター(健康ガイド参照)