

9月は「健康増進普及月間」・「食生活改善普及運動月間」です

1に運動、2に食事、しっかりと禁煙、良い睡眠
健康寿命の延伸
・毎日10分の運動をプラス
・毎日プラス1皿の野菜
・おいしく減塩 一日マイナス2g
・禁煙でたばこの煙をマイナス
・健康診査・がん検診で健康チェック
できることから始めて、健康寿命を延ばしましょう！

いつまでもおいしく食べるために 歯と口の健康講座

お口の健康は全身の健康とながっており、歯と口の健康を守ることは、いきいきとした毎日を送るために重要です。
この講座では、むし歯・歯周病を予防し、いつまでも自分の歯で食べるための口腔ケアについて、歯科衛生士がわかりやすくお伝えします。

※参加者には、口腔ケア用品をプレゼントします！

日時 10月3日(金)
午前10時～11時30分

ホンdeリッチ

9月19日(金) 午前11時30分～正午

絵本の読み聞かせやふれあい遊びを通して、お子さんの想像力や感性の育ち、言語能力の発達など、お子さんの成長を親子で楽しみませんか。

♪おやこ de ぽん♪

10月1日(水)・2日(木)

①午前 9時～10時30分 ②午前10時30分～正午
③午後 1時～3時30分
お子さんの手形や足形を使って製作をします。
10月のテーマ【秋】

※予約状況によっては、希望時間に予約ができないことがあります。

🍰お誕生会🍰

9月30日(火) 午前11時30分～正午

未就園のお子さんには、誕生月に誕生カードをお渡ししています。手形を取りますので事前にお越しいただくか、誕生会当日に早めにお越しください。

〔参加対象〕 子育て支援センターを利用する親子
〔開設時間〕 (平日) 午前9時～午後4時 ※正午～午後1時はお休みします。
〔開設場所〕 子育て支援センター『はぐ～ん』(保健センター隣)
〔問合せ〕 子育て支援センター ☎ 77-3930



9月下旬・10月上旬の保健事業 >>> 教室・講座・健診など 問合せ・会場 保健センター ☎ 77-1891 (★印は要申込)

月	日	事業名	時間	要申込
9月	16日(火)	すこやか赤ちゃん相談	午前9時45分～11時45分	
	18日(木)	ことばの相談	①午前10時10分 ②午前11時10分 ③午後1時10分	★
	19日(金)	へるすあっぷ講座 (対象者 40～74歳)	午前10時～11時30分	★
	22日(月)	子育て相談 第三保育所巡回	午前9時～12時	
	24日(水)	子育てほっとサロン (対象者 令和7年4月～令和7年7月に出生した産婦)	午前10時～11時45分	★
	25日(木)	のびのびラッコ教室 (対象者 1歳6か月児健診後～4歳のお誕生月を迎えるまでの幼児と保護者)	午前10時20分～11時30分	★
		パンダ学級 (対象者 3歳児健診後～就学前の幼児と保護者)	午後1時20分～2時30分	★
	29日(月)	子育て相談 第二保育所巡回	午前9時～12時	
10月	1日(火)	2歳児歯科健康診査 (対象者 令和4年12月～令和5年3月生まれの幼児)	午後1時～2時	★
	2日(水)	骨粗しょう症予防検診 (対象 20歳以上の女性)	①午前9時30分～11時30分 ②午後1時～3時	★
	6日(月)	子育て相談 第一保育所巡回	午前9時～12時	

9月10日から9月16日まで 「自殺予防週間」です

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向けて、全国で自殺予防の啓発活動や電話相談などを行っています。
特に、夏休み明けは若者の自殺が増加する傾向にあります。学校の長期休暇前後は、児童生徒にとって生活環境などが大きく変わる契機になりやすく、大きなプレッシャーや精神的動揺が生じやすいと言われています。
こころの不調が続く場合は、独りで抱え込まず、相談機関などに相談してみましよう。

いのちの電話

フリーダイヤル(無料)の電話相談
☎ 0120-783-556
(毎日午後4時～9時)

千葉いのちの電話につながる直通電話
☎ 043-227-3900

(24時間365日対応)

#いのちSOS

専門の相談員が必要な支援を一緒に考えます
☎ 0120-061-338
(毎日24時間)

チャイルドライン

18歳までの子どもがかかる電話相談
☎ 0120-99-7777
(毎日午後4時～9時)

千葉県いのちを支えるSNS相談

(水・土・日午後2時～10時)
※電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます

LINE



LINE



こころのほっとチャット



保健センターの健康運動教室 参加者募集

「へるすあっぷ講座(後期)」運動でアンチエイジング」

毎日ちよっとずつでもいいので運動するよう心がけていますか？心がけ次第で1年後、3年後のあなたの身体が違ってくる

思います。何気ない時間ちよっとした工夫で全て運動につながる事ができます。日常生活でちよっとした運動を取り入れ、アンチエイジング目指して身体を動かしてみませんか？

激しい運動はしません。毎日の運動習慣に役立つ簡単な体操や運動について紹介しますので、気軽に参加してください。

日程(6回コース)

①10月17日(金) ②11月21日(金)
③12月19日(金) ④1月16日(金)
⑤2月6日(金) ⑥3月6日(金)

時間 午前10時～11時30分

場所 保健センター

対象 40歳～74歳までの男女

内容 ①健康チェック 体脂肪、血圧測定

②運動実習 自宅で行える簡単ストレッチなど

参加費 1,000円(お茶代、保険)

※初回参加時にいただきます

申込み期間

9月8日(月)～10月2日(木)

申込み 参加を希望される方は氏名、生年月日、年齢、住所を保健衛生係までご連絡ください。