

第2次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21****GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21**

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

こころが元気だと感じている人の割合が減っています。趣味を楽しんだり質の良い睡眠をとってストレスと上手につきあうことはできていますか。なんとなく気分が晴れない、今まで楽しんでいたことが楽しめない、睡眠不足や食欲不振が2週間以上続いているなど、こころの不調に気づいたら早めに相談しましょう。

### こころの相談会

こころの専門家である臨床心理士による相談会を予約制で年3回実施します。こころに悩みを抱えた方とご家族が対象です。ご希望に合わせて訪問もできますのでお気軽にお問合せください。

日程	時間（予約制）	相談会場
平成29年		
7月11日（火）	①午前9時30分 ②午前10時30分	健康福祉センター 1階相談室
11月28日（火）		
平成30年		
3月8日（木）		

※相談の予約はお電話（健康推進係〔直通〕☎86-0210）で受け付けています。

※上記の他、ひきこもりの支援団体による町内での相談会も実施しています。日程や会場は町報やお知らせ版でその都度お知らせします。

※そのほか、保健師によるこころの健康相談を随時実施しています。

### ふれあい訪問

保健師、看護師が定期的に訪問して、こころの病気の治療を続けている方やご家族の健康管理についての相談をお受けしています。

### こころの健康づくりについての講演会

精神科の医師や臨床心理士による自殺予防やストレスとの上手な付き合い方についての講演会を開催します。ご自分のこころの健康づくりのため、周りの方のこころの健康を守るために役立つ内容を予定しています。詳細が決まりましたら広報等でお知らせします。



今回は、計画に基づいて実施する平成29年度の重点事業「～こころの健康づくり～」についてお知らせします。

また、生涯を通じたこころの健康のためには、乳幼児期に身近な大人との間に安心感や信頼感を持ち、発達に合わせて達成感や満足感を味わい、「自分は大切にかけがえのない存在だ」という気持ちを育むことが大切です。お子さんのからだこころの健やかな成長のため、また保護者の方の子育ての悩みや不安を軽減し、前向きに楽しく子育てができるよう、支援体制を整えています。

### すくすく発達相談会

子育てに悩みのある方やお子さんの成長・発達、ことばなどに心配がある方を対象に、子どもの発達発育に詳しい臨床心理士による相談会を毎月開催しています。お子さんの成長を促し、楽しく子育てをするためのヒントが見つかります。ご希望の方は予約が必要になりますので、担当までご連絡ください。★詳しい日程等は元気ニコニコ推進カレンダーをご覧ください。

### あかちゃんとのふれあい体操

子どもの数が少なくなり、あかちゃんと一緒に過ごした体験がない中高生が増えています。中学生、高校生を対象に実施する「あかちゃんとのふれあい体験」とおして、いのちの大切さについて考え、自分も愛され大切に育ててもらったことに気づく機会をつくれます。詳細が決まりましたら広報等でお知らせします。

※このほかにも、保健師による子育て相談を随時実施しています。お子さんの健康や子育てのことなど、どんな小さなことでも一人で悩まず、ご相談ください。