

※費用の明示がないものは無料

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29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7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** = おやこ健康手帳(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

図書館医療公開講座

▶**とき** = 6月13日(土)14時~15時 ▶**内容** = 講義「食物アレルギーの緊急時対応など」 ▶**講師** = イムス記念病院医師 森田慶紀 ▶**定員** = 30人(先着順) ※当日、直接会場へ。 ▶**ところ・問** = 中央図書館 ☎6281-0291(第2月曜・月末日休館)

子宮がん体験者いたばしひまわりの会

▶**とき** = 7月2日(木)14時~15時30分 ▶**ところ** = グリーンホール504会議室 ▶**内容** = 体験・療養上の悩みなどの語り合い ▶**対象** = 区内在住・在勤で、子宮がんを体験した、またはこれから治療を始める女性 ▶**定員** = 10人(申込順) ▶**申込・問** = 電話で、女性健康支援センター

離乳食から幼児食へのすすめ方

▶**とき** = 7月3日(金)、10時~11時・14時~15時、各1回制 ▶**内容** = 講義・料理展示・試食 ▶**対象** = 区内在住で、開催日時点で生後9か月~1歳6か月のお子さんの保護者 ※対象月齢のお子さんの同伴可 ▶**定員** = 各回10人(申込順) ▶**ところ・申込・問** = 電子申請(区ホームページ参照)で、上板橋健康福祉センター

区民結核健診

▶**とき** = 7月9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

グリーンホール会議室兼用保育室の優先予約(来年2月分)

▶**予約条件** = 501・502・701・702・703会議室のうち、いずれか2部屋を会議室・保育室として同時利用すること ▶**抽選** = 6月22日(月)朝9時から、男女社会参画課(板橋区保健所5階) ※抽選後、空きがある場合は6月24日(水)まで受付。 ▶**問** = 男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579-2486

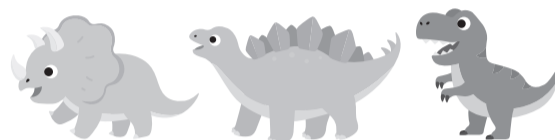
芸術をあなたに

- チケットのお求め...電話または区立文化会館チケット販売窓口(☎3579-5666、9時~20時)
- 公演内容のお問い合わせ...電話で、(公財)板橋区文化・国際交流財団(☎3579-3130、平日9時~17時)

好評発売中

リアル恐竜ショー「恐竜パーク」

▶**とき** = 8月6日(木) A12時 B15時 ▶**ところ** = 区立文化会館大ホール ▶**出演** = ティラノサウルスほか ▶**料金** = A4900円 B3900円(いずれも全席指定)



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、早めに相談してみましょう。

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、精神科医との相談(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。



こころと睡眠

こころの不調は、睡眠の乱れに現れることがあります。睡眠には、1日の疲労・ストレスを回復させる役割があるため、十分な睡眠で、こころの健康を維持することが大切です。

こころの健康づくり講座

▶**とき** = 7月4日(土)14時~16時 ▶**ところ** = ハイライフプラザ ▶**内容** = 講義「こころとからだを守る睡眠」 ※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** = 東京大学医学部附属病院医師 高橋優輔 ▶**定員** = 100人(申込順) ※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)

