

健康相談 体や心の健康に関する悩みや不安について、保健師や栄養士が相談に応じます

随時相談を受け付けています。

面接にて相談をご希望の方は、事前に各保健センターにご連絡ください。

(秩父 ☎22-0648 吉田 ☎77-1112 大滝 ☎55-0102 荒川 ☎54-2231)

骨密度健康相談

時間	日にち	会場	定員	内容
9:30~11:30	6月6日(火)	荒川保健センター	30名	・超音波による骨密度測定 ・健康相談 ・栄養相談
	6月8日(木)	吉田保健センター	30名	

詳しくは、市報等をご覧ください。

心の健康相談窓口

秩父市保健センター	秩父保健センター・吉田保健センター・大滝保健センター・荒川保健センター 心の健康相談(電話・面接・訪問) 平日8:30~17:15
埼玉県秩父保健所	心の健康相談(電話:22-3824 電話・面接・訪問) 平日8:30~17:00
埼玉県メンタル ヘルスセンター (埼玉県立 精神保健福祉センター) 所在地:北足立郡伊奈町 小室818-2	<来所相談> 電話:048-723-6811 平日9:00~17:00(予約制) <電話相談> 電話:048-723-1447 平日9:00~17:00 <メール相談>(うつ・依存症・引きこもりに関する電子メール相談) ※埼玉県立精神保健福祉センターのホームページから 「電子メールによるこころの健康相談」にお進みください。

言語教室(えがおの会)

対象	脳血管疾患等の後遺症により、「話す」「読む」「書く」「聴いて理解する」などでお困りの方とその家族
内容	歌やゲーム、口の体操など参加者同士でのコミュニケーション
場所	影森公民館
日にち	毎月1回(詳しい日にちはお問い合わせください)

ソーシャルクラブ(まごころの会)

対象	こころに病気を持つ市民の方
内容	自立と社会復帰のお手伝い(詳しい内容はお問い合わせください)
場所	秩父保健センター
日にち	毎月1回(詳しい日にちはお問い合わせください)

年代別 快適睡眠のポイント!

若年世代

夜更かしを避けて
体内時計のリズム
を保ちましょう!

勤労世代

毎日しっかり睡眠時
間を確保して、疲労
回復・能率アップを
図りましょう!

熟年世代

朝晩にメリハリをつ
け必要以上の睡眠を
とらないようにしましょう!