



# 西保健センターだより

令和5年度冬号

3月は三寒四温を実感されると言われるように気温差が大きく体調管理が難しい季節です。眠りにくい、イライラする事が増えた等、心や体の不調はありませんか？

## 「からだ」と「こころ」のSOS

### ✔ こんな症状はないですか？

#### ✔ “からだ” のチェック

- 胸がドキドキする、息苦しい
- なかなか寝付けられない、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める
- 何も食べたくない、食事がおいしくない



#### ✔ “こころ” のチェック

- 気分が沈む、憂うつ
- イライラする、怒りっぽい
- 気持ちが落ち着かない
- 何をするにも元気が出ない



1つでも当てはまれば  
こころの不調のサインかも・・・

### ♥ “からだ” と “こころ” を健康にするために！

- ★ 毎日の生活習慣を整え、規則正しい生活を心がけましょう
- ★ 自分にあったリラックス方法を見つけましょう  
(深呼吸・軽いストレッチ・好きな音楽を聴く etc.)
- ★ 良くないことばかりではなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けてみましょう
- ★ 困った時やつらい時は、身近な人や親しい人に話してみましょう



### こころの相談窓口のご案内



保健センターでは、保健師・精神保健福祉相談員が面接・電話で「こころの相談」をお受けしています。また、専門医による「こころの健康相談」を予約制にて実施しています。ご希望の方は裏面に記載している西保健センターの電話番号に、お気軽にご相談ください。

# 成長記録も♪思い出も♪「ひめっ子手帳」家族みんなで子育て！

スマートフォンやタブレット、パソコン等で使える無料の子育て応援アプリ「ひめっ子手帳」は、子育てに役立つ機能や情報がいろいろあります。ぜひ、紙の母子健康手帳と合わせてお使いください。



おじいちゃんやおばあちゃんとも共有できる！



## 子どもの成長を簡単に記録！

### できたよ記念日 祝

初めての「寝返り」や「ひとり歩き」など子どもの成長をイラストや写真付きで記録できます。

### 成長を自動でグラフ化

子どもの身長・体重を入力すると自動でグラフ化！ひと目で成長がわかります。



## 知って安心子育て情報！

### 子育て情報をお届け

姫路市のイベントや、育児・生活情報が届きます。

### 子育て施設をカンタン検索

市内の病院や遊び場、幼稚園・保育園等の施設を検索できます。

## 予防接種を簡単に管理！

### 予防接種のスケジュール管理

生年月日と接種状況に応じて最適なスケジュールをお知らせします

### 受け忘れ防止のお知らせ機能

接種予定日が近づくと事前にプッシュ通知でお知らせが届きます。



登録するには…

母子モ(ぼしも)で検索！



母子モ



こちらを読み取り！



【お問い合わせ先】

西保健センター

(西子育て世代包括支援センター)

〒671-1116 姫路市広畑区正門通三丁目2番地2

TEL 079-236-1473

FAX 079-236-9352

業務時間 月曜日～金曜日(土日祝日は休み)

8:35～17:20

