

健康情報

～乳幼児健康診査、予防接種、がん検診などのご案内～

成人の健康づくり

お問い合わせは 春日部市保健センター ☎ 048-736-6778

受付時間 8:30～17:15(祝日及び12月29日～1月3日を除く)

健康相談(要予約)

保健師や管理栄養士が健康づくりの相談に応じます。

内容：健康相談、血圧測定など



生活習慣病予防教室(要予約)

食事、運動を通して生活習慣病を予防しましょう。

内容：健康ミニ講話と運動、調理実習



こころの健康相談(要予約)

精神保健福祉士や臨床心理士、保健師がご本人、ご家族の心の健康相談に応じます。



日程等、詳細は広報かすかべ、市公式ホームページでお知らせします。

埼玉県コバトン健康マイレージ

ウォーキングにより自らの健康づくりを支援する事業です。専用の歩数計やスマートフォンのアプリを利用して1日の歩数などによりポイントを貯め、貯まったポイントから抽選によって商品が当たるので、気軽に楽しみながらウォーキングを継続できます。参加には申込みが必要です。

【参加資格】

18歳以上の市内在住の方

【お問い合わせ先】

お申込みについて：

埼玉県コバトン健康マイレージ事務局

電話 0570-035810

WEB <https://kobaton-maileage.jp/>

その他のことについて：

春日部市保健センター



埼玉県マスコット「コバトン」



クックパッドでレシピを紹介しています



春日部市保健センター管理栄養士が考えたレシピを、日本最大の料理レシピサービス「クックパッド」で紹介しています。ヘルシーメニューや手作りのお菓子、料理の基本など様々なジャンルのレシピを紹介しています。

レシピは随時更新していますのでぜひご家庭で作ってみてください。

<https://cookpad.com/kitchen/13445048>



こころの体温計

メンタルヘルスチェック

こころ ほっとしてますか？

こころの健康をチェックしてみましょう。

- 本人モード ストレス度・落ち込み度のチェックができます
- 家族モード 大切な方のこころの健康状態がわかります
- 赤ちゃんママモード お母さんのこころの健康状態がわかります
- アルコールチェックモード 飲酒とこころの関係がわかります
- ストレス対処タイプテスト あなたのストレス解消法はどのタイプ？



◀携帯・スマホはこちらから

注：バーコードリーダーのない携帯では読み取れないことがあります。URLを直接入力してください。

▼パソコンはこちらから

<https://fishbowlindex.jp/kasukabe/>

※こころの体温計ご利用にあたって
利用料は無料です。(通信料は自己負担となります。)個人情報の入力は一切不要です。自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家に相談されることをお勧めします。