

## 2月の各種相談窓口・母子保健事業

※中止となる場合がありますので、事前にご確認のうえご利用ください。

### 人権相談

毎月第2木曜日9時から正午 人権困りごと相談 会場：結い心センター  
平日8時半から17時15分まで、電話相談も受付けております。

みんなの人権110番 ☎ 0570-003-110 市役所平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253

### 消費生活相談

毎週月曜・火曜・木曜日 市役所平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253

### 法律相談

毎週水曜日9時半から正午（※事前予約が必要です。） 市役所平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253

### 行政相談

1日の14時から16時まで。電話相談がありますので、お急ぎの方はご利用ください。

《 電話相談・きくみみ沖縄 ☎ 0570-090110 》 市役所DX課 ☎ 0980-83-1672

### 休日窓口 マイナンバーカード

5日、18日の午前9時から11時45分まで、市役所1階市民課（2・3・4番窓口）にて受付。

※予約制。前日までに予約のお電話を。 ※取扱いはマイナンバーカードの交付及び申請のみです。

※予約の枠に限りがあり、希望の時間が取れない場合があります。 市役所市民課 ☎ 0980-82-1260

### 健康相談

健診結果・健康についての相談に保健師・看護師が応じます。

◆川平保健指導所 7日、21日の10時～13時

◆登野城漁港 2日 9時半～11時半

◆伊原間保健指導所 8日、22日の10時～12時

◆公設市場 15日 14時～16時

◆新栄町自治公民館 1日 13時半～15時半

健康福祉センター ☎ 0980-88-0088

### 母子保健事業

※乳幼児健診、2歳2か月児歯科指導、離乳食実習、両親学級は全て予約制です。

◆3～4か月児健診 18日

◆3歳児健診 16日

◆9～10か月児健診 18日

◆妊産婦・乳幼児保健相談 21日

◆1歳6か月児健診 16日

◆両親学級 1日、8日、15日、22日

◆2歳2か月児歯科指導 2日

◆離乳食実習 14日

健康福祉センター ☎ 0980-88-0088

# 健

あなたの暮らしの  
健康サポート

# 活

## 保健だより

## 幸せホルモン「セロトニン」を増やして 春をスッキリ乗り切ろう

石垣市健康福祉センター 保健師 鳩原 由子

暦の上でも春となり、八重山の花々も次々開花を迎えています。季節の変わり目、特に春は寒暖差や気圧変動、環境の変化などによるストレスで、心身の不調をきたしやすい季節でもあります。

今回は、そんな春の不調を予防するため、幸せホルモン「セロトニン」を増やして、春をスッキリ乗り切る工夫をお伝えします。

### ●セロトニンを増やすには・・・

①朝起きたら、カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。太陽の光が眼の網膜を刺激して、セロトニンの分泌が活性化されます。



②簡単リズム運動を取り入れる！

「ウォーキング」や「ジョギング」、「自転車こぎ」など。また「咀嚼」も簡単にできるリズム運動です。ガムを噛むことで、緊張やネガティブな気持ちを緩和してくれる効果があります。



③トリプトファンを摂取！

セロトニンの材料となる必須アミノ酸の「トリプトファン」を食べ物から摂取することが必要です。

★トリプトファンを多く含む食べ物★

◎バナナ … 太陽の光を浴びて、セロトニン分泌が活発になる朝に食べるのがおすすめ。

◎マグロやカツオ … お刺身がおすすめ。

◎赤身肉や鶏肉 … 焼いたり、茹でたりして食べるのがおすすめ。

幸せホルモン「セロトニン」を増やして、この春をスッキリ乗り切っていきましょう。