

～令和5年度の相談・検査業務のおしらせ～

業務名	実施場所	実施日(曜日)	受付時間	担当課	備考
検便	新城保健所	毎週火曜	9時00分～11時00分	総務企画課 環境・食品安全課	ただし5月2日、11月21日、12月26日、1月2日、3月19日は検査不可
	設楽出張窓口	毎週火曜	10時00分～11時00分		
水質検査(飲料水等)・ 食品検査	新城保健所	毎週火曜	9時00分～11時00分 予約制	環境・食品安全課	同上
	設楽出張窓口	毎週火曜	10時00分～11時00分 予約制		
エイズ相談・ HIV検査(無料匿名)・ 肝炎ウイルス検査(無料)	新城保健所	毎月第2・4月曜	9時00分～11時00分	環境・食品安全課	ただし4月24日、10月9日、12月25日、1月8日、2月12日3月25日は検査不可
栄養相談	新城保健所	毎月第2月曜	9時00分～11時00分 予約制	健康支援課	祝日を除く
	設楽出張窓口	—	—		設楽出張窓口への出張相談可
歯科相談	新城保健所	毎月第2月曜	9時00分～11時00分 予約制	健康支援課	祝日を除く
こころの健康相談	新城保健所	毎週月～金曜	9時00分～12時00分 13時00分～16時30分	健康支援課	祝日を除く
	設楽出張窓口	—	—		設楽出張窓口への出張相談可

3月は自殺予防強化月間です

春は就職や進学等、生活環境が大きく変化する時期にあたります。

就職や進学は本来嬉しい出来事であり、希望や期待もある反面、実は心の負担となり、大きなストレスがかかっています。

眠れない、食欲が減った、怒りやすくなった、わけもなく涙がでてしまう、不安に思う等、このような心の不調を感じたら、1人で抱え込まず、誰かに話してみませんか？

新城保健所では、電話や面談で心の不調に関する相談を精神保健福祉相談員や保健師がお聴きします。相談はご本人、ご家族、友人等、どなたでも構いません。

〈相談日〉 月曜日～金曜日 9:00～12:00、13:00～16:30
(祝日及び1月29日～1月31日除く)

〈問い合わせ〉 健康支援課 地域保健・こころの健康推進グループ

0536-22-2205



こころとからだに +10 (プラス・テン)

普段から、元気にからだを動かすことで、健康寿命(※1)を延ばせることをご存じですか？
例えば、今より10分間多くからだを動かすこと(+10プラス・テン)で、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ(※2)、うつ、認知症などのリスクを下げることができます。
また、+10を1年間続けると1~2kgの減量効果が期待できます。

※1 健康寿命とは？：「健康日本2.1(第二次)計画で示された、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。
※2 ロコモティブシンドローム(通称：ロコモ)：筋肉や骨、関節等に障害が起き、歩行や生活に障害をきたしている状態。

◆18歳~64歳の方は一日60分 ◆65歳以上の方は一日40分を目標に！

1 気づく！

体を動かす機会は「いつ？」
場所は「どこ？」なのか
振り返ってみましょう。

2 始める！

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。
+10をはじめましょう。



3 達成する！

まずは10分、慣れてきたら
回数や時間を増やし、少しずつ
体力アップしましょう。

4 つながる！

家族や仲間と一緒に+10
を行うことで、楽しさや喜び
が一層増します。

~新型コロナウイルス感染症関連情報~

令和5年3月13日からマスクの着用は個人の判断が基本となります。

本人の意思に反してマスクの着脱を強いることのないようにご配慮をお願いします。

ただし、以下の場合には注意しましょう

周囲の方に、感染を広げないために

マスクを着用しましょう



受診時や医療機関・
高齢者施設などを
訪問する時

ご自身を感染から守るために

マスク着用が効果的です



慢性肝臓病
がん
心血管疾患 など

基礎疾患を有する方



妊婦



高齢者

新型コロナウイルス感染が疑われる場合はかかりつけ医などに
電話相談してください。

かかりつけ医がない場合は・・・

愛知県 発熱外来

検索

愛知県ホームページに診療・検査
医療機関の一覧があります。

※ 新型コロナウイルス感染症が
令和5年5月8日に5類感染症
へ移行することに伴い受診の
方法などが変更になる可能性
があります。

※ 事業者の判断でマスク着用を求められる場合や従業員がマスク
を着用している場合があります。