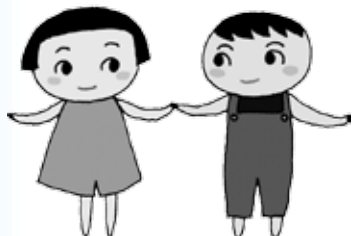


支え合う 温かい手が すぐ側に

まずは、声かけから始めましょう

あなた自身と大切な人を自殺の危機から守るために

こころの不調は、自分ひとりでは気づかなかつたり、ひとりでは解決できないこともあります。身近な人同士が気づきあい、相談機関や医療機関につなぎ、見守ることで、こころの健康を守っていきましょう。大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみましょう。



つなガール・ささエール
(イラスト：細川貂々)

声かけの仕方に悩んだら・・・ (ゲートキーパー手帳より抜粋)

- ♡ 眠れてますか？
- ♡ どうしたの？ なんだか辛そうだけど・・・
- ♡ 何か悩んでる？ よかったら、話して。
- ♡ なんか元気ないけど、大丈夫？
- ♡ 何か力になれることはない？

こころの健康を守るために

- ・十分な休憩・休息をとみましょう。
- ・生活リズムを整えましょう。
- ・腹式呼吸や深呼吸をしてみましょう。
- ・楽しみやくつろぎの時間をもちましょう。
- ・周りの人と話をしてみましょう。



心の健康相談を開設しています

- ・心の健康相談(医師又は臨床心理士、予約制)
- ・電話相談、面接相談
(保健師、平日窓口取り扱い時間内)
電話052-400-5822(直通)
- ・他の相談機関については、
市ホームページをご覧ください。



《成人保健事業》

	名称	実施日	会場	受付時間	対象・詳細
健康推進課	歯科節目健診	通年	市内指定医療機関	診療時間内	満40・45・50・55・60・65・70歳の方 健康保険証持参 費用無料 指定医療機関に要予約
	市民健康相談 健診結果説明	3/18(火)	新川保健センター	午後1:30～3:00	血圧測定、尿検査、健康に関する相談等 管理栄養士を希望の方は要予約
	心の健康相談	3/28(金)	西枇保健センター	午後1:30～2:20 午後2:30～3:20 午後3:30～4:20	心の健康に関する個別相談 秘密厳守 ご本人以外からの相談も可 担当：臨床心理士 申込開始は3/14(金)から
	栄養相談	随時	健康推進課にて電話又は面接相談 平日(午前9:00～午後3:30)		食生活に関する個別相談 担当：管理栄養士
	市民健康講座 「ストレスと上手く 付き合おう」	3/12(水)	にしびさわやかプラザ	午後1:30～3:30	ストレスとの上手な付き合い方を学ぶ講義と、気分をリフレッシュする運動実技の講座 対象：市内にお住まいの方 講師：枇杷島古城こころクリニック 医師 藤田 和幸氏 健康づくりリーダー 費用：無料 定員：20名 申込受付中
高齢福祉課	もの忘れ相談	3/14(金)	にしびさわやかプラザ	午後2:00～3:30	認知症かかりつけ医による相談 本人以外の方からの相談も可 相談時間：1人30分 申込受付中
☎は申込みが必要です。※問合せは健康推進課又は高齢福祉課(ともに清洲庁舎)へ 電話 052-400-2911(代表)					

●資源収集 ■坂町、東町、中河原、下河原…毎月第4水曜日 ■横町、西町、旗本、下堀江、西堀江(名鉄津島線より南側)…毎月第4土曜日 ■外町、寺野(花園・元町・郷前)、鍋片、助七(一丁目・二丁目)…毎月第3水曜日 ■豊町、西堀江(名鉄津島線より北側)…毎月第4土曜日 ■寺野(花笠・美鈴・池端)、助七(五反田・東山中・芳花・美里)、阿原…毎月第3水曜日

～花粉症シーズン到来! 子どものためにできること～

子どもの花粉症は4人に1人いるといわれており、今や花粉症は大人だけの病気ではありません。症状は大人と同様、鼻づまり・鼻水・目のかゆみ・目の充血などです。風邪に比べて鼻水が透明でサラサラしており、目の症状を伴うということが特徴です。花粉症を防ぐためには、花粉にふれる時間を減らすことが大切です。

①外遊びは午前中にする

花粉は通常晴れて風の強い日の午後に多く飛散し、雨の日に少なくなります。

②外出のときはつばのついた帽子をかぶる

可能であれば、マスクも併用するといいでしょう。

③外出後は衣服をはらい、うがいをする習慣を身につける

帰宅時の衣類には思った以上に花粉が付着しています。家の中にもちこまないようにしましょう。

④布団や洗濯物を取り込むときはよくはたく

布団などは取り込んでから掃除機をかけるとより花粉を取り除くことができます。



《母子保健事業》

- ◎母子健康手帳はすべての事業に必要です。乳幼児健診には、問診票を記入しご持参ください。☎は申込みが必要です。
- ◎対象月にご都合の悪い方は、他の日程で受けてください。準備の都合がありますので、事前にご連絡ください。
- ◎発熱をしているなど体調の悪い時は、他の子に感染させる可能性があるため来所を控えてください。

名称	実施日	会場	受付時間	対象・詳細	
母子健康手帳交付	3/ 8(土)	西枇杷保健センター	午前10:30～11:00	妊婦 持ち物：妊娠届出書	
	随時(平日)	清洲庁舎	午前8:30～午後5:00		
パパママ教室	3/ 8(土)	西枇杷保健センター	午後9:45～10:00	妊婦とその夫 テーマ「夫婦で子育て」	
☎母乳・卒乳相談	3/ 10(月)	春日保健センター	母乳 午前9:30～11:10 卒乳 午前11:00～	母乳不足や卒乳に関する相談 (母乳相談は個別、卒乳相談は集団) 申込開始は3/3(月)から	
乳幼児健康相談	3/ 10(月)	春日保健センター	午前9:30～10:30	乳幼児と保護者 身体計測、発育等の育児相談	
離乳食講習会	3/ 18(火)	西枇杷保健センター	午前10:00～10:15	離乳食初期～中期の方	
集団予防接種 BCG接種	3/ 27(木)	西枇杷保健センター	午後1:45～2:00	対象：H25年9月生まれ 生後1歳に至るまで (標準：生後5～8か月に達するまで) 持ち物：母子健康手帳・予診票・体温計・ ボールペン	
乳幼児健診	4か月児	3/ 6(木)	春日保健センター	午前9:30～10:00	H25年11月生まれ
		3/ 13(木)	西枇杷保健センター		
	10か月児	3/ 17(月)	清洲保健センター	午後1:15～1:45	H25年3・4月生まれ ※当日受けられない方は、1歳の前日まで医療機関 で受診できます。受診券を健康推進課(清洲庁舎) で発行しますので、母子健康手帳と印鑑をご持参 ください。
		1歳6か月児	3/ 4(火)	新川保健センター	午後1:15～1:45
	3/ 13(木)		西枇杷保健センター		
	3歳児	3/ 14(金)	清洲保健センター	午後1:15～1:45	3月はH23年1・2月生まれ 4月はH23年3・4月生まれ 持ち物：歯ブラシ、タオル ※目と耳の検査を事前に実施してください。 当日、会場で尿検査をします。
		3/ 25(火)	新川保健センター		
		4/ 3(木)	春日保健センター		
4/ 25(金)	新川保健センター				
2歳児相談 歯ぐい健診	3/ 6(木)	春日保健センター	午後1:15～1:45	H24年2月生まれ 持ち物： 歯ブラシ・ タオル	
2歳6か月児 歯なマル健診	3/ 11(火)	清洲保健センター	午前9:30～10:00	H23年8月生まれ	
予防接種	<p>★小児用肺炎球菌予防接種について ○昨年の11月から沈降7価肺炎球菌結合型ワクチンは、沈降13価肺炎球菌結合型ワクチンへ変更となりました。 ○生後7か月に至った日の翌日から生後12か月に至るまでに接種を開始した場合、初回2回目の接種は生後13か月に至るまで可能となりました。 (今まで初回2回目は、生後12か月に至るまでに接種) ※詳細は市ホームページをご覧ください。</p> <p>★年長児に相当する方は3月31日(月)までに麻しん風しん混合(MR)予防接種を受けましょう。</p> <p>★長期にわたり療養を必要とする疾患にかかった方等への定期予防接種について 接種が可能となった時から起算し、2年を経過するまでの間に接種が出来るようになりました。詳細はお問合せください。 【対象】定期接種実施の対象であった間に長期的な疾患にかかったことにより、予防接種を受けることが出来ず、定期接種の年齢を超えてしまった方。</p> <p>一般不妊治療として診療(検査を含む)を受け助成を希望される方は、3月31日(月)までに助成金申請の手続きをしてください。 (3月下旬は混み合いますので、3月中旬までの申請をおすすめします。) 対象となる治療、対象者、所得制限、助成額等は、市ホームページ又は健康推進課(清洲庁舎)にてご確認ください。</p>				