

保健ガイド

health guide



3月3日 日

4月6日 土

詳しくは▶

子育て・健康課 健康づくり係
☎ 82-3186

注意

日程が変更となる可能性があります。変更となる場合は、改めてご連絡いたします。

キラキラ歯っぴい教室 / 美郷

3月8日(金) 13:00~13:15(受付)

対象者 令和3年11月~令和4年2月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票

フッ化物塗布 / 美郷

3月8日(金) 13:00~13:15(受付)

対象者 フッ化物塗布希望者

携行品 母子健康手帳

子育てサークルもこもこ / 美郷

3月13日(水) 10:00~12:00

対象者 未就園児と保護者

携行品 水筒、タオル、バスタオル

内容 3月:思い出バスハイキング
出発10:15(雨天時:自由遊び)

母子健康手帳交付日 / 美郷

3月14日(木)、3月28日(木) 9:00~12:00

携行品 妊娠届出書(病院で発行の場合)、マイナンバーカード
または通知カードと顔写真付きの身分証明書、印鑑、
通帳の写し

※日程が合わない人は、事前にご相談ください。

健康相談 / 美郷

3月14日(木)、3月28日(木) 9:00~12:00

子どもから大人までこころとからだの健康に関する相談
を行っています。

赤ちゃんの体重測定や大人の体脂肪測定、血圧測定なども
行っています。

乳児健診 / 美郷

3月21日(木) 12:45~13:15(受付)

対象者 令和5年3月、6月、9月、11月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、バスタオル

子育て相談 / 美郷

3月27日(水) 13:30~(要予約)

2か月児相談 / 美郷

4月2日(火) 13:00~13:30(受付)

対象者 令和6年1月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、通帳の写し、バスタオル

自殺対策強化月間

3月は自殺対策強化月間となっています。

毎年2万人を超える人が自ら命を絶っており、
深刻な状況が続いています。特に若年層の20歳未
満は、自殺死亡率が平成10年以降ほとんど減少し
ていない状態です。さらに、20歳代や30歳代にお
ける死因の第1位が自殺となっています。

人は誰しも落ち込むことがあります。声をかけ
あうことで、不安や悩みを少しでも和らげること
ができるかもしれません。周りで悩んでいる人が
いたら、まずは優しく声をかけ、寄り添い、耳を
傾けていきましょう。

悩みを抱えている人は、決して一人で抱え込ま
ずに、まずは誰かに相談しましょう。

【悩んでいる人のサイン】

○表情が暗く、元気がない

○遅刻や欠勤が増えてきた

○体調不良(頭痛・肩こり・腰痛等)を訴える

○口数が少なく、周囲との交流を避ける

○酒量が増えた

【声かけの方法】

○「なんか元気ないけど、大丈夫？」

○「最近眠れてる？」

○「何か悩んでる？もしよかったら、話して。」

○「力になれることはない？」

杵島地区医療機関の目曜・休日在宅当番医

月	日	曜日	在宅当番医(内科・外科)	地区
3	3	日	有明医院 ☎84-2842	白石町
	10	日	白石共立病院 ☎84-6060	白石町
	17	日	いけがみ内科クリニック ☎87-2107	白石町
	20	水・祝	坂本内科医院 ☎71-3060	大町町
	24	日	古賀小児科内科医院 ☎86-2533	江北町
	31	日	武岡病院 ☎86-3013	江北町

診療時間 9:00~17:00

※当番医療機関は変更となる場合がありますので、受診
の際はご連絡ください。

詳しくは▶ 白石消防署 ☎ 84-3283