

保健ガイド

health guide



3月13日 日

4月16日 土

詳しくは▶

子育て・健康課 健康づくり係
☎ 82-3186

注意

新型コロナウイルス感染症の発生状況により、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。

母子健康手帳交付日/美郷

3月24日(木)、4月14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

※日程が合わない人は、事前にご相談ください。

乳児健診/美郷

3月24日(木) 12:45~13:15(受付)

対象者 令和3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

健康相談/美郷

3月24日(木)、4月14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。

2か月児相談/美郷

4月4日(月) 13:00~13:30(受付)

対象者 令和4年1月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、バスタオル

杵島地区医療機関の日曜・休日在宅当番医

3月13日から4月10日までの「日曜・休日在宅医当番日」は次のとおりです。

月	日	曜日	在宅当番医(内科・外科)	地区
3	13	日	白石共立病院 ☎84-6060	白石町
	20	日	有明医院 ☎84-2842	白石町
	21	月・祝	坂本内科医院 ☎71-3060	大町町
	27	日	武岡病院 ☎86-3013	江北町
4	3	日	坂本内科医院 ☎71-3060	大町町
	10	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。

※令和3年4月から日曜・休日在宅当番医の内科外科の一本化をしています。

詳しくは▶ 白石消防署 ☎ 82-3186

子育てサークルもこもこ/美郷

4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

毎年3月は自殺対策強化月間です

大切な人が悩んでいることに気づいたら、勇気をだして声をかけてみましょう。

●最初に声をかけるとき

(声かけの具体例)

- ・最近、眠れていますか?
- ・どうしたの?なんかきつそうだけど
- ・何か悩みがあると? もしよかったら話して
- ・元気がないけど、大丈夫?
- ・何か力になれることはない?

●悩みを抱えている人への声のかけ方

(積極的にかけたい言葉)

悩みを抱えている人には、リラックスできるようなねぎらいの言葉をかけましょう。

- ・大変でしたね
- ・今までよく頑張りましたね
- ・話してくれてありがとう
- ・焦らなくても大丈夫
- ・ゆっくりすごしてね など

(避けたい言葉)

安易な激励や押しつけなどは、状況を悪化させてしまうことになるので注意しましょう。

- ・頑張って
- ・考えすぎだよ
- ・努力が足りないんじゃないの

こう言われたら「これ以上頑張れない、もう限界」「やっぱり自分が悪いんだ」「自分はダメな人間だ」など状況悪化につながります。

