

保健ガイド

health guide



3月12日 日

4月15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。

子育て相談 / 美郷

3月22日(水) 13:30~(要予約)

母子健康手帳交付日 / 美郷

3月23日(木)、4月13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。

健康相談 / 美郷

3月23日(木)、4月13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23日(木) 12:45~13:15(受付)

対象者 令和4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

2か月児相談 / 美郷

4月4日(火) 13:00~13:30(受付)

対象者 令和5年1月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、バスタオル

子育てサークルもこもこ / 美郷

4月12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

~3月は自殺対策強化月間です~

3月は就職や転勤など生活環境が大きく変わる時期で、自殺者数が増加する傾向があります。

また、新型コロナウイルス感染症の影響により、就労環境の変化や生活の不安定による心身面の不調を招く恐れがあり、今後も自殺リスクの高まりが懸念されています。

身近な人に「表情が暗く、元気がない」や「食欲がない」などいつもと違う様子であった場合には、声を掛け、寄り添い、耳を傾けていきましょう。

○声掛けの具体例

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

○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。

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

○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)

自分はダメな人間だ…等と状況悪化に繋がります。

悩みを抱えている人は、決して一人で悩まずに、まずは誰かに相談しましょう。また、大切な人が悩んでいることに気づいたら、勇気をだして声を掛けてみましょう。

杵島地区医療機関の日曜・休日在宅当番医

3月12日から4月9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	12	日	溝口医院 ☎0954-65-2046	白石町
	19	日	かわぞえ内科クリニック ☎37-5593	白石町
	21	火・祝	藤井整形外科病院 ☎84-5880	白石町
	26	日	重村医院 ☎84-2656	白石町
4	2	日	川崎整形外科医院 ☎82-5551	大町町
	9	日	高島病院 ☎0954-65-3129	白石町

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