



母子健康手帳の交付

(受付:午前8時30分～午後5時 場所:保健センター)
持ち物 印鑑、妊娠届出書(保健センターにもあります)、マイナンバーカード(持っていない人は通知カードと本人確認書類(運転免許証、パスポートなど))
 ※妊娠届出書を持っていない場合は、出産予定日を主治医に確認してからお越しください。
 ※代理人が来所の場合、妊婦本人が記入した委任状、代理人の印鑑と本人確認書類も必要です。

ベースマイル

(場所:保健センター)

| | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 9月14日(水) 午前10時～11時 | 子どもの成長発達や育児に関する悩みを相談、ミニ講座(午前10時～) |
|------------------------------|-----------------------------------|

対象 乳児(おおむね1歳未満)とその保護者
持ち物 母子健康手帳、おむつなど

乳幼児健診

(受付:午後1時～2時15分 場所:保健センター)
 多少時間がかかります。

| | 対象 | 日 |
|-------------------|-----------|----------|
| 4か月児健診 | 平成28年5月生 | 9月29日(木) |
| 10か月児健診 | 平成27年11月生 | 9月28日(水) |
| 1歳6か月児健診 | 平成27年2月生 | 9月16日(金) |
| 2歳6か月児相談・ 歯科健診 | 平成26年2月生 | 9月9日(金) |
| 3歳6か月児健診 | 平成25年2月生 | 9月8日(木) |

当日の午前10時に気象警報が発令されている場合は健診を中止します。

持ち物 母子健康手帳、質問票、バスタオル(4か月児)、歯ブラシ(10か月児・1歳6か月児・2歳6か月児・3歳6か月児)
 ※今月の2歳6か月児健診では子育てコンシェルジュが保育園・幼稚園などの施設や子育て支援サービスの利用について相談に応じます。
 ※3歳6か月児健診では尿検査・視力検査を行います。

小学6年生・年長児

予防接種は済んでいますか

小学6年生は、三種混合2期(ジフテリア・破傷風)、年長児は、麻しん風しんの接種対象です。まだ受けていない人はできるだけ9月末までに受けてください(平成29年3月31日まで接種可能)。

※三種混合2期を医療機関へ予約する際は、「DT(ジフテリア・破傷風)ワクチンの接種をお願いします」と伝えてください。
 ※接種場所や持ち物などは保健センターだよりで確認してください。

いつもと様子が違うときは要注意



9月10日は世界自殺予防デー 9月10日～16日は自殺予防週間

日本の年間自殺者数は、ここ数年3万人を下回り、年々減少していますが、まだ1日平均約70人の多くの尊い命が失われています。

自殺は、健康問題、経済問題、いじめなどの苦痛な体験、死別体験、生活問題といった様々な要因が複雑に関係し「心理的に追い込まれた末の死」と言われています。

「うつ」「アルコール依存」「不眠」は、お互い密接に関わっていて、悪循環に陥りやすくなります。身近な人の中に表情が暗く元気がない、訳もなく気分が落ち込む、身だしなみを気にしない、仕事や家事の能率が低下、飲酒量が増えるなどの姿はありませんか。

悩む人への最大の支援は、話しやすい環境を作り、否定せずに誠実に話を聴くことです。家族や身近な仲間の変化に気づき、声をかけて心配していることを伝え、話を聴き、相談窓口を紹介するなど必要な支援につなげ、見守る人を「ゲートキーパー」と呼びます。日頃私たちが何気なくしている声かけが、実はとても大切です。

一人で悩まず、まずは相談を

- ◆ **こころと身体の健康相談**
健康政策課〔保健センター〕 ☎72・4008
- ◆ **アルコールや薬物を含むこころやからだの不調の相談(事前予約制)**
甲賀保健所 ☎63・6148
- ◆ **よりそいホットライン**
(一社)社会的包括サポートセンター
☎0120・279・338(24時間)
- ◆ **チャイルドライン【18歳まで】**
☎0120・99・7777
(月～土曜日の午後4時～9時)
- ◆ **滋賀県自殺予防情報センター電話相談**
☎077・566・4326
(午前9時～午後9時、年末年始除く)
- ◆ **自殺予防いのちの電話**
☎0120・783・556
(毎月10日の午前8時～翌日午前8時)
- ◆ **凧(なぎ)の会おうみー滋賀県自死遺族の会ー**
大切な人を自死で亡くした遺族のかたがたが、今の心境や、悲しみや自責の念、怒りなどの様々な想いを語り合う「わかちあいの会」です。
■ **日時** 9月17日(土)
午後2時～3時30分(受付:午後1時30分～)
■ **場所** アクティ近江八幡
■ **参加費** 300円(事務費など)
☎滋賀県精神保健福祉センター
☎077・567・5010