

## 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。

※代理人の方が来所の場合、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

9月11日(月) 午前10時～11時 (場所:保健センター)	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29年5月生	9月26日(火)
10か月児健診	平成28年11月生	9月27日(水)
1歳6か月児健診	平成28年2月生	9月22日(金)
2歳6か月児相談・ 歯科健診	平成27年2月生	9月8日(金)
3歳6か月児健診	平成26年2月生	9月7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)

※3歳6か月児健診では尿検査・視力検査を行います。

## 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30年3月31日まで接種可能です)。

※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。

## 大切な命を守るために あなたができること

### 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

平成26年の国内の自殺者数は約2万5,000人で、毎年減少していますが、自殺未遂者は、少なく見積もっても自殺者の10倍はいると考えられています。

自殺に至るまでの経過はその人の生育歴、環境、人間関係などにより異なりますが、次の3点は自殺と関係することがわかっています。

#### ①こころの病気など

うつ病などのこころの病気にかかると、将来に対して悲観的になり、解決の可能性がわからなくなり、「自殺をするしかない」と思い込んでしまうことがあります。いつもと違う様子に気づいた時は、治療を受けたり、周囲が理解することで状況が改善する可能性があります。

#### ②周囲の援助をうけにくい

一人で思い悩み、孤立感を深め、自殺に至ることがあります。周囲につらそうな人がいたら「どうしたの?」と一声かけてあげてください。できるだけ受け止めじっくりと、耳を傾けてあげてください。周囲から手を差し伸べることで改善できます。人とのつながりは心を支え、心の元気を支えています。

#### ③アルコールや薬物など

過度の飲酒は、うつ病や自殺に関係することがわかっています。また、飲酒後に自殺する例もあり、アルコールで自制心が低下したことも関係すると考えられています。アルコールや薬物で心配なことがある人は、医療機関に相談してみましょう。

専門的な相談が必要と感じた場合などは、**問**までご連絡ください。

## 心の悩みに困ったときの相談機関など

### ●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

(午前8時30分～午後5時15分(祝日、年末年始除く))

### ●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時間無料)

### ●子どもの人権110番 ☎0120・007・110

(月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(無料))

### ●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)

### ●滋賀いのちの電話 ☎077・553・7387

(金～日曜日の午前10時～午後10時)