

乳幼児健康診査

- お住まいの地区の会場で受診してください。
- やむを得ず別の会場で受診される場合は、事前にお住まいの地区の市民課（船引地区は保健課）または保健センターに申し込んでから受診してください。

乳幼児健康診査の共通事項 ①会場…各保健センター ②受付…13:00～13:20

① 4カ月児健康診査

日	地区	対象	会場
5 (木)	滝根 大越	平成 23 年 11 月生～ 平成 23 年 12 月生	滝根
25 (水)	船引	平成 23 年 12 月生	船引

- 持参物…母子健康手帳・問診票・バスタオル

② 10カ月児健康診査

日	地区	対象	会場
5 (木)	滝根 大越	平成 23 年 5 月生～ 平成 23 年 6 月生	滝根
24 (火)	船引	平成 23 年 6 月生	船引

- 持参物…母子健康手帳・問診票・バスタオル

③ 1歳6カ月児健康診査

日	地区	対象	会場
10 (火)	船引	平成 22 年 9 月生	船引
11 (水)	都路 常葉	平成 22 年 8 月生～ 平成 22 年 9 月生	常葉

- 持参物…母子健康手帳・問診票

④ 3歳児健康診査

日	地区	対象	会場
17 (火)	船引	平成 20 年 10 月生	船引
19 (木)	都路 常葉	平成 20 年 9 月生～ 平成 20 年 11 月生	常葉

- 持参物…母子健康手帳・問診票

⑤ 2歳児歯科健診

日	地区	対象	会場
26 (木)	滝根 大越	平成 22 年 1 月生～ 平成 22 年 3 月生	大越

- 持参物…母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・コップ

育児相談・教室

すくすく教室（要予約）

- 日 時 12日(木) 受付…9:30～9:50
- 会 場 船引保健センター
- 対 象 ことばが遅い、落ち着きがない、友達とうまく遊べないなどの悩みがあるかた
- 内 容 親子あそび、医師・心理士等による相談
- 申込先 保健課 ※気軽にご相談ください。

7カ月児育児相談（予約不要）

- 日 時 18日(水) 受付…13:00～13:20
- 会 場 船引保健センター
- 対 象 平成 23 年 9～10 月生
- 持参物 母子手帳・問診票・バスタオル

離乳食教室（要予約）

- 日 時 20日(金) 受付…13:00～13:20
- 会 場 大越保健センター
- 対 象 離乳食に関心のあるかた
- 持参物 母子手帳・エプロン・おんぶひも
- 申込先 4月13日(金) まで保健課へ

ひとりで悩まず、まずはご相談を。

障害者（身体・知的・精神）相談支援

- 方 法 電話・来所による相談
- 時 間 月～金（祝日除く） 8:30～17:15
- 会 場 相談支援田村事業所 ☎85-3888（大越町牧野字塚）
- その他 内容によっては相談員が訪問。

その他の連絡先

- ①福島いのちの電話 ☎024-536-4343（毎日）10:00～22:00
- ②こころの電話健康相談ダイヤル ☎024-535-5560（月～金）※休日除く 9:00～16:00
- ③県中保健福祉事務所 ☎0248-75-7811（月～金）※休日除く 8:30～17:15
- ④福島県精神科救急情報センター ☎0570-055699（月～土）17:30～22:00（日・祝日）8:30～22:00

保健センター自由開放日など

自由開放・健康相談

地区	日	時間
滝根	9・23 (月)	9:00～16:00
大越	18 (水)・24 (火)	10:00～15:00
常葉	3・17 (火)	9:00～16:00
船引	6・13・20・27 (金)	9:00～16:00

子どもの教室・運動関連

地区	内容	日	時間
大越	あそびの広場	24 (火)	10:00～11:30
	ヘルスアップ教室	18 (水)	13:30～15:00
常葉	ゆめっ子教室	26 (木)	9:30～11:30
	運動教室	3・17 (火)	13:30～15:00
船引	健康増進広場/リフレッシュ体操	13・27 (金)	13:30～15:00

3月は自殺対策強化月間です

日本では毎年3万人を超えるかたが自らの命を絶っています。自殺未遂者はその10倍、周囲への影響はその5～6倍と考えられています。つまり、日本では毎年10数万人以上の人が自殺による影響を受けることになり、誰もが出会う可能性のある深刻な問題です。

●自殺について誤解していませんか!?

（下表の左側太字は間違った考え方の一例です）

「死ぬ、死ぬ」という人ほど死なない	自殺した人の8～9割は行動に及ぶ前に、何らかのサインを周囲に発したり、死にたいという意味をはっきりと言葉に出して伝えています。
覚悟のうえでの行動だから止めることはできない	自殺前に平静でいられる人はほとんどいません。絶望しきって死のうと思っただけの一方、生きたいという気持ちも強く「死」と「生」の間で激しく動揺しています。
自殺未遂をした人はもともと死ぬ気がなかった	「死にたい」という気持ちと「助けてほしい」という相反する気持ちが揺れ動いています。自殺未遂をした人は、その後も同様の行動を繰り返す、結局自殺によって命を落としてしまう率が一般の人よりも高いのです。
自殺について話すことは、かえって自殺の危険性を高めてしまう	死にたいと口にする人と、それに耳を傾ける人との間に信頼関係があり、話を傾聴することができるなら、言葉にすることで冷静になれる分、むしろ自殺の危険性を減らすこととなります。
自殺は突発的な行動だから予測は不可能	自殺行為に及ぶまでには様々な要因が重なり、多くの場合、その長い道のりのどこかで本人からのSOSのサインが出されています。このサインに早く気づき、適切な対応をすれば、大切な命を自殺から守ることが可能なのです。

●見逃さないでこころのSOS - 気づきのポイント -

- 最近眠れない、朝方に目が覚める、寝ても疲れが取れない
- 原因不明の体調不良が続き、疲れやすい ●食欲がなく、体重が落ちてきた
- 酒の量が増えてきた ●感情が不安定になる、元気がない
- 仕事や家事の能率が低下し、ミスが増える ●周囲との交流を避けるようになる
- 「自分なんていないほうがいい」「遠くに行ってしまうたい」「死にたい」など自殺をほのめかす言葉を口にする

4月の休日当番医

変更される場合がありますので
受診前に確認してください

- 1 (日)
南東北病院附属大越診療所 (大越町) ☎72-3711
- 8 (日)
雷クリニック (三春町) ※ ☎62-2633
- 15 (日)
まつぎ内科胃腸科クリニック (常葉町) ☎77-2870
- 22 (日)
公立小野町地方総合病院 (小野町) ※ ☎72-3181
- 29 (日・祝)
白岩医院 (常葉町) ☎77-2036
- 30 (月)
のざわ内科クリニック (三春町) ☎61-1500
- 診療時間…9:00～18:00 ※は17:00まで

その他の緊急問い合わせ先

- 郡山市休日・夜間急病センター
郡山市字上亀田 1-1 (旧国立郡山病院跡) ☎024-934-5656

区分	診療時間・科目
休日	9:00～17:00 内科・小児科・歯科
平日	19:00～23:00 内科・小児科
	19:00～23:00 内科・小児科

- テレフォンサービス
「休日・夜間」当番医療機関 ☎024-933-4000
- その他病院に関する問い合わせ
郡山消防本部通信指令課 ☎024-933-2400
- 福島県子ども救急電話相談
【受付時間】毎日、午後7時～翌朝8時
子どもが急病のとき、家庭での対処法について医師、看護師などがアドバイスをします。
- 固定電話プッシュ回線・携帯電話から短縮ダイヤル ☎ # 8 0 0 0
- 固定電話アナログ回線などから ☎024-521-3790

こころとからだの健康相談

こころの健康相談（相談無料、秘密厳守）

- 日 時 11日(水) 13:30～15:30
- 会 場 船引保健センター
※臨床心理士が相談に応じます。
- 申込先 1週間前までに保健課へ

AA ミーティング

- 日 時 7・21日(土) 13:30～15:00
- 会 場 就業改善センター (船引町)
- 対 象 飲酒をやめたいと願う本人・家族

