

Health up for Smile! 保健師・栄養士メモ

問 健康についての様々な相談にいつでも応じています。お気軽にお問い合わせください。
保健課 保健対策係 Tel: 474-1111 (内線 164~168)

志布志市健康カレンダー (3月・4月)

健(検)診や健康相談・育児相談をご利用ください。

1歳6か月児健診【13:00～13:30受付】
4月20日(水):健康ふれあいプラザ
3歳児健診【13:00～13:30受付】
3月17日(木):健康ふれあいプラザ
4月22日(金):健康ふれあいプラザ
乳児健診【13:00～13:30受付】
4月8日(金):健康ふれあいプラザ
両親学級【9:20～9:30受付】
4月15日(金):健康ふれあいプラザ
5歳児歯科検診【13:00～13:30受付】
4月26日(火):健康ふれあいプラザ
2歳児歯科検診【13:00～13:30受付】
4月14日(木):健康ふれあいプラザ
4月21日(木):有明地区公民館(旧農村環境改善センター)
1歳児お誕生相談【9:30～10:00受付】
3月15日(火):川西地区公民館
4月12日(火):健康ふれあいプラザ
4月27日(水):やっちふれあいセンター
育児相談【10:30～12:00】
3月15日(火):川西地区公民館
4月12日(火):健康ふれあいプラザ
4月27日(水):やっちふれあいセンター
育児学級【9:30～10:00受付】
3月24日(木):健康ふれあいプラザ
4月19日(火):健康ふれあいプラザ

+ 3月・4月の日程・視日当番医 +			
3月	13日	石神診療所 (内科、皮膚科) Tel. 474-0107 藤後クリニック (内科) Tel. 472-1237	
	20日	手塚クリニック (内科、外科) Tel. 472-5565	
	21日	陽春堂内科診療所 (内科) Tel. 472-5511	
	27日	大山病院 (内科) Tel. 472-1400 松下医院 (内科、外科) Tel. 472-1124	
4月	3日	大山病院 (内科) Tel. 472-1400 陽春堂内科診療所 (内科) Tel. 472-5511	
	10日	井手小児科 (小児科) Tel. 473-3211 さくらやまクリニック (泌尿器科、内科) Tel. 472-1100	
	17日	藤後クリニック (内科) Tel. 472-1237 はまさき耳鼻咽喉科 (耳鼻咽喉科) Tel. 473-3387	
	24日	ひろろうの樹脳神経外科 (脳神経外科、内科) Tel. 477-1212 山下クリニック (内科、外科) Tel. 487-9001	
	29日	松下医院 (内科、外科) Tel. 472-1124	
<p>※夜間に病気やケガで困ったときは「曾於医師会夜間急病センター (Tel: 482-5899)」までお問い合わせください。</p> <p>※都城市・北諸県郡管内の休日の救急診療機関は、電話でのテープ案内 (Tel. 0986-23-5555) をご利用ください。</p> <p>※受診すべきか判断がつかない場合は大隅広域夜間急病センター電話相談 (Tel. 0994-45-4119) をご利用ください。</p>			

母子手帳の交付日は…

- 本庁 : 第1・第3水曜日の午後
- 松山支所 : 第2・第4水曜日の午前
- 志布志支所 : 毎週月曜日の午前

今月お話しするのは…

保健師の中村です!



自殺は様々な悩みや問題を抱え、心理的に追い込まれた末の死です。それは決して特別なことではなく、

知って欲しい!

URL: <http://www.pref.kagoshima.jp/ae14/kagoshima-nhw.html>

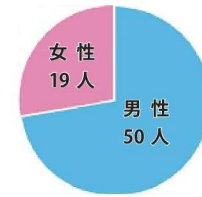
- ◆よりよいホットライン
Tel. 0120-279-338
- ◆鹿児島県自殺予防情報センターのホームページにも相談窓口一覧が掲載されています。
- ◆鹿児島島のちの電話
Tel. 099-250-7000 (毎月10日はフリーダイヤル)
Tel. 0120-738-556

3月は自殺対策強化月間です!
ひとりで悩んでいませんか?

誰にでも起こり得ることです。

志布志市の平成21、26年の自殺者数

69人!!



男性が約7割を占めます。また、20歳代・30歳代が8人います。

※志布志市の自殺の標準化死亡比は、全国や県に比べて高い状況にあります。

わたしたち一人ひとりができること

悩んでいる人に気付く、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげる見守る「ゲートキーパー」*としての意識を持つこと。あなたの小さな行動で、かけがえのない命を救うことができます。

※ゲートキーパーとは
悩んでいる人に気付く、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげる見守る門番人のことです。

あなたやあなたの身近な人について
も違う様子はありますか?

- 原因不明の身体の不調が続いている。
- 最近眠れない。朝方に目が覚める。
- 食欲がなく、体重が落ちてきた。
- 感情が不安定になる。イライラする。落ち込む。
- これまで楽しめていたものが楽しめなくなる。
- 酒量が増える。
- 仕事の負担が急に増えた。大きな失敗をした。職を失った。
- 本人にとって価値のあるものを失った。

気付いたら声をかけ、話を聞き、一人ではないという気持ちを伝えてください

本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。

「どうしたの? なんかつらいことあった?」

「なんだかきつそうだね。最近

眠れてる。」
「心配してたよ」
「つらかったね...よく我慢したね!」

こんな態度はNG 悪い例

- × 安易な励まし
「死ぬ気でやれば何でもできる」
「頑張れば大丈夫だよ」 等
- × 批判・否定
「つらいのは皆一緒だよ」
「家族のことを考えて」 等
- × 一般論の押し付け
「命を粗末にはいけない」
「病気は気の持ちよう」 等

適切な専門家につなぎ、温かく見守る

健康問題、多重債務、過労や失業、子育てや男女の問題、いじめの問題、職場や介護の問題など、専門相談窓口にご相談しましょう。支援の輪を広げることで、問題の解決策を見いだせることが多くなります。

こころの体温計 試してみませんか?

携帯電話やパソコンで気軽にストレスチェックができる「こころの体温計」を利用できます。

「こころの体温計」では、悩みに応じた各種相談窓口も画面に表示されます。

URL: <http://fishbowlindex.jp/shibushi/>



こころの体温計
QRコード

