

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】
3月16日(木):健康ふれあいプラザ
4月19日(水):健康ふれあいプラザ
3歳児健診【13:00～13:30受付】
3月24日(金):健康ふれあいプラザ
4月26日(水):健康ふれあいプラザ
乳児健診【13:00～13:30受付】
4月13日(木):健康ふれあいプラザ
両親学級【9:20～9:30受付】
4月18日(火):健康ふれあいプラザ
5歳児歯科検診【13:00～13:30受付】
4月20日(木):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(金):健康ふれあいプラザ
4月28日(金):有明地区公民館
1歳児お誕生相談【9:30～10:00受付】
3月15日(水):川西地区公民館
4月11日(火):健康ふれあいプラザ
4月25日(火):やっちふれあいセンター
育児相談【10:30～12:00】
3月15日(水):川西地区公民館
4月11日(火):健康ふれあいプラザ
4月25日(火):やっちふれあいセンター
育児学級【9:30～10:00受付】
3月23日(木):健康ふれあいプラザ
4月21日(金):健康ふれあいプラザ

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

試してみませんか?

こころの体温計

市では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システムがあります。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/>



2次元
バーコード



3月	19日 大山病院 (内科) Tel. 472-1400
	手塚クリニック (内科、外科) Tel. 472-5565
	20日 みやじクリニック (内科、放、呼、胃) Tel. 471-5000
	26日 びろうの樹脳神経外科 (脳神経外科、内科) Tel. 477-1212
	松下医院 (内科、外科) Tel. 472-1124
4月	2日 さくらやまクリニック (泌尿器科、内科) Tel. 472-1100
	はまさき耳鼻咽喉科 (耳鼻咽喉科) Tel. 473-3387
	9日 えびはら皮膚科 (皮膚科) Tel. 478-0370
	陽春堂内科診療所 (内科) Tel. 472-5511
	16日 曾於医師会立有明病院 (内科、産科、婦人科) Tel. 477-1111
	びろうの樹脳神経外科 (脳神経外科、内科) Tel. 477-1212
	23日 手塚クリニック (内科、外科) Tel. 472-5565
	松下医院 (内科、外科) Tel. 472-1124
	29日 石神診療所 (内科、皮膚科) Tel. 474-0107
	30日 ひろた小児科 (小児科) Tel. 471-6111
	山口内科 (内科) Tel. 473-1188

※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。
※都城市・北諸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。
※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。

専門家に相談してみませんか?

こころの健康づくり相談会 (無料) を実施します。

- ◆日時: 3月27日 (月) 14時から16時30分まで
- ◆相談対応者: 佐々木浩介先生 (臨床心理士: カウンセリングの専門家)
- ◆場所: 志布志市役所 志布志支所
※完全予約制。保健課にご連絡ください。
※来年度も4回実施予定です。

Health up for Smile! 保健師・栄養士メモ

今月お話しするのは…

保健師の米森です!



自殺は「健康問題」「経済・生活問題」「家庭問題」「仕事問題」など、様々な問題を抱えて、心理的に追い込まれた末の死と考えられています。誰にでも起こり得る社会的な問題で、決して特別なことではありません。

〜気づいていきますか?「こころのサイン」3月は「自殺対策強化月間」です

国は、月別自殺者数の最も多い3月を自殺対策強化月間と定め、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を目指すとしています。全国では1年間に約2万4千人、県内では約3300人、大隅地域(曾於・肝属)では約60人、志布志市では5年間(平成23・27年)に47人が自ら命を絶っています。※内閣府「地域における自殺の基礎資料」より

なぜ自ら死を選んでしまうの? 自殺は「健康問題」「経済・生活問題」「家庭問題」「仕事問題」など、様々な問題を抱えて、心理的に追い込まれた末の死と考えられています。誰にでも起こり得る社会的な問題で、決して特別なことではありません。

合があります。これらは心の不調のサインの場合があります。

- 心のサインチェックリスト
- 感情が不安定になる(イライラする。突然泣き出す等)
- 興味を持っていたものへの関心を失う
- 食欲がなくなる
- 眠れなくなる
- 身なりに構わなくなる
- 自殺をほのめかす

あなたやあなたの身近な人で、こんなことはありませんか?

「こんにちは」「ありがとう」などのあいさつは、「コミュニケーション」の入口です。安心して話せる雰囲気を作ることが大切です。

安心して話せる相手はいますが、日頃からつながりをもっていきましょう。

「こんなちは」「ありがどう」などのあいさつは、「コミュニケーション」の入口です。安心して話せる雰囲気を作ることが大切です。

あなたやあなたの身近な人で、こんなことはありませんか?

「眠れていますか?」「なんだか辛そうだけど。」「何か力になれることはない?」「どうしたの?元気がないね。」「

- 気を付けたい話の聞き方
- ×話しをそらす。
- ×相手の言い分を否定する。
- ×安易な解決策を提案する。



自分でサインに気づいたら…

ゆっくり休んでみる? それとも誰かに話してみようかな?

身近な人のサインに気づいたら…

勇気を出して声をかけてみませんか?

大切な人の命を守るために、あなたができることを見つけてみませんか?



いのちを支える

- 専門の相談機関や医療機関等につなぐ。
- 温かく見守る
- 専門機関につないだ後も、必要があれば相談に乗ることを伝えましょう。
- 大切な人の命を守るために、あなたができることを見つけてみませんか?
- 相談窓口
- 志布志市役所 保健課 Tel. 474-1111
- 志布志保健所 Tel. 472-1021
- 鹿児島県自殺予防情報センター Tel. 099-228-9558
- 鹿児島島のちの電話 (年中無休・24時間対応) Tel. 099-250-7000
- こころの電話 Tel. 099-228-9566