

# 3月の健康カレンダー

※お住まいの地域に関わらず、どの事業でも参加できます。

子育て

事業名	内容など(◎は、母子健康手帳が必要です。)	とき	ところ	おたずね	
出雲地域	子ども家庭相談	臨床心理士による育児の悩みや発達に関する相談 ※要予約	16日(金) 9:30~16:00	いずも子育て支援センター	21-5772
	うきうき音楽遊び	親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう!	15日(木) 11:00~12:00		
	かみかみタイム	対象/生後9か月以降の赤ちゃんとその家族(3回食頃)	20日(火)	駅ナカ赤ちゃんルーム(アトネスいずも)	21-1496
	ママヨガ	心と身体のリラクゼーション 先着20組 ※要予約	7日(水) 10:30~11:30		
	ベビーマッサージ講習会	対象/生後6か月未満の乳児とその保護者 先着15組 ※要予約	19日(月) 10:30~11:30		
赤ちゃんのお世話教室	対象/妊娠7~9か月くらいの妊婦さんと家族 参加費500円6組(応募多数の場合抽選)※前月末日までに要予約	17日(土) 10:00~11:30	市役所本庁1階キッズルーム	21-6981	
平田地域	子ども家庭相談	臨床心理士による育児の悩みや発達に関する相談 ※要予約	14日(水) 13:30~15:50	ひらた子育て支援センター	63-3990
	ひらたびよびよサロン	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と母	5日(月) 10:00~11:30		
	わいわいルーム	親子の交流会 対象/おおむね2歳までの幼児と母	8日(木) 10:30~11:30		
	リズムであそぼ!	リズムや音楽に合わせて体を動かします。	19日(月)		
	おはなし読んで	絵本の読み聞かせ	毎週火曜 11:00~11:15		
	ハッピーたいむ	手遊び・工作など、みんなで楽しめる時間	毎週水曜 11:00~11:30		
	わいわいキッズ	健康運動指導士の指導による親子体操	1日(木)		
	お医者さんと話そう	小児科医による乳幼児の病気と発育に関するミニ講座 テーマ/予防接種 何でも相談	15日(木) 14:00~14:30		
	レ・スールの会	ふたごちゃん・みつごちゃんと保護者さんのおしゃべりの会	28日(水) 14:00~16:00		
おもちゃの病院	ご家庭にある壊れたおもちゃを直します。	3日(土) 10:00~11:00			
佐田多伎湖陵地域	プチっこひろば	保育所のひな祭りに一緒に参加しよう	2日(金) 10:00~11:00	さだ子育て支援センター(須佐保育所)	84-0125
	おはなし広場	対象/0~3歳 絵本の読みきかせとお話で遊ぼう	7日(水) 10:15~10:45		
	すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ◎	15日(木) 9:30~11:00	たき子育て支援センター(多伎こども園)	86-2711
	すくすくハッピー広場	乳幼児の身体計測・誕生会 ◎	9日(金) 9:30~11:30		
	あかちゃんとあかさんのつどい	乳幼児の身体計測・発達相談 ◎	23日(金)		
アップルひろば		15日(木) 10:00~12:00	こりょう子育て支援センター(ハマナス保育園)	43-2621	
大社地域	まるまるくらぶ(0歳児サークル)	ベビーマッサージ ※要予約	13日(火)	たいしや子育て支援センター	53-2666
	おやこなかよし教室	おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	2日(金)		
		子育てサポーター自主企画講座・親子で3B体操	9日(金) 10:00~11:30		
		英語で遊ぼう	16日(金)		
		3月生まれの誕生会(3月生まれさんを皆でお祝いしましょう)	23日(金)		
斐川地域	リフレッシュ講座	ハンドマッサージ ※要予約 先着20組	13日(火) 14:00~15:30	ひかわ子育て支援センター(まめなが一番館)	73-7375
	ミュージックタイム	親子で音楽にふれながら身体を動かしましょう	16日(金) 10:30~11:30		
	ふたごみつごちゃんの会	対象/ふたごみつごの子どもと保護者	27日(火) 14:00~16:00		

離乳食教室

事業名	内容など	とき	ところ	おたずね・予約先
もぐもぐごっくん ※要予約	対象/4か月健診終了児~7か月頃の赤ちゃんの家族(1回食頃)	26日(月) 13:30~15:30	斐川まめなが一番館	21-6981
わくわく離乳食教室※要予約	対象/7か月~10か月頃の赤ちゃんの家族(2~3回食頃)	20日(火) 10:00~12:00	古志コミュニティセンター	
PAKUPAKUらんど ※要予約	対象/10か月頃~1歳6か月頃の子どもと家族(3回食頃)	6日(火)	隣保館	

※参加費100円、先着15名、託児も可能です。

☐:市役所

健康相談

事業名・内容など	とき	ところ	おたずね予約先
<b>妊婦・乳幼児健康相談</b> ※対象/妊婦・就学前の乳幼児および保護者 ※母子健康手帳をお持ちください。	7日(水)・14日(水)・28日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター
	8日(木)・20日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館
	14日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター
	14日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター
	20日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター
<b>すこやかライフ健康相談</b> ※要予約 ※食生活や運動について「何かよい工夫はないかな」「お腹まわりの脂肪を落としたい」「血圧が高めと言われた」など、気になることがあればご相談ください。	1日(木)	9:00~12:00	☐佐田支所 相談室
	8日(木)	9:00~16:00	大社健康福祉センター
	16日(金)	9:00~16:00	☐平田支所 相談室
	19日(月)	9:00~12:00	☐多伎支所 相談室
	19日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館
	20日(火)	9:00~12:00	湖陵保健福祉センター
	20日(火)	9:00~16:30	☐本庁 相談室
<b>心の健康相談</b> ※要予約 ※お住まいの地域以外の会場でもご利用いただけます。	1日(木)	13:30~16:00	大社健康福祉センター
	7日(水)	13:30~16:00	湖陵保健福祉センター
	7日(水)・28日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	13日(火)	13:30~16:00	斐川まめなが一番館
	15日(木)		☐平田支所 相談室
	20日(火)		☐多伎支所 相談室
23日(金)	☐佐田支所 相談室		
<b>酒害相談・家族交流会</b> ※要予約	14日(水)	9:00~11:00	出雲保健所

~乳幼児健診~

3月の乳幼児健診は次の方が対象です。対象の方には郵送でご案内しています。  
 4か月児健診【平成29年10月生まれ】 1歳6か月児健診【平成28年8月生まれ】  
 3歳児健診【平成27年1月生以降の方から、対象月齢を3歳4か月に変更するため、平成30年2月~5月は実施しません。対象月になりましたら個別に通知します。】

## 3月は「自死対策強化月間」です

# 誰も自死に追い込まれることのない 出雲市をめざして



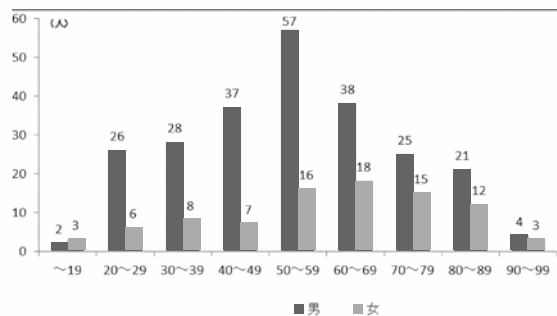
悩みを抱えている人の“サイン”を感じ、ともに支え合しましょう。

全国では、毎年約2万6千人の方が自ら命を絶たれ、出雲市でも毎年30人前後の方が大切な命を亡くされています。自死は、個人の意思や選択の結果ではなく、その多くは心身の健康問題や経済的な問題、人間関係の悪化などにより、追い込まれた末の死と言われています。

出雲市の自死者数の状況(資料:人口動態統計)



平成20～27年の人口動態統計の年代別自死者数



- 男性の自死者数が高い傾向にあります。
- 年代別自死者数は、男性は40～60歳代の働き盛り、女性は60代がピークです。
- 近年、全国的に20歳未満や20歳代の若年者の自死が多い傾向にあり、出雲市でも、同様の傾向があります。

### ★自分自身ができることは？

- ☆心の健康のセルフケア(十分な睡眠、ストレス対処法)を大切にしましょう。
- ☆悩み、ストレス、症状などがつらいときは自分ひとりで抱え込まず、誰かにSOSを出しましょう。人と話すと、閉じ込められていた思いをうちあげることができてほっとしたり、自分では気づかなかった問題点を見つけたりすることができます。

### ★身近な人たちができることは？～悩みを抱える人をサポート～

- 気づき** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける  
☆こころの不調は本人には自覚しづらいもの。こころの不調を示すサインに気づいたら、声をかけてみましょう。
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける  
☆時間をかけて、悩みに耳を傾けましょう。本人の気持ちや言葉を尊重し、否定せずにそのまま受け止めます。
- つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す  
☆悩みや問題に応じた専門の相談機関に連絡するよう促しましょう。解決の糸口が見つかるかもしれません。
- 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る  
☆心の悩みはすぐに解決するわけではありません。自然な対応を心がけ、あせらずに見守りましょう。



### しまね分かち合いの会・虹～自死遺族のつどい～

大切な人を自死で突然失う衝撃、誰にも話せなかったそのつらさを語り合うつどいを開催します。どうか一人で悩まないでください。悲痛を遺族だけで分かち合っています。

◇日時: 3月10日(土) 14:00～16:30  
◇場所: 出雲市社会福祉センター  
(出雲市社会福祉協議会)

◇参加費: 300円  
◇対象: 自死遺族の方  
※お問い合わせ先:  
しまね分かち合いの会・虹事務局 桑原さん  
(☎090-4692-5960)

### こころの健康相談をご利用ください

出雲市役所  
健康増進課 ☎21-6976  
平田支所市民福祉課 ☎63-5567  
佐田支所市民サービス課 ☎84-0118  
多伎支所市民サービス課 ☎86-3116  
湖陵支所市民サービス課 ☎43-1215  
大社支所市民サービス課 ☎53-3116  
斐川支所市民福祉課 ☎73-9112

出雲保健所  
心の健康支援課 ☎21-1653  
※こころの健康についてのお悩みは、  
保健師へお気軽にご相談ください。