

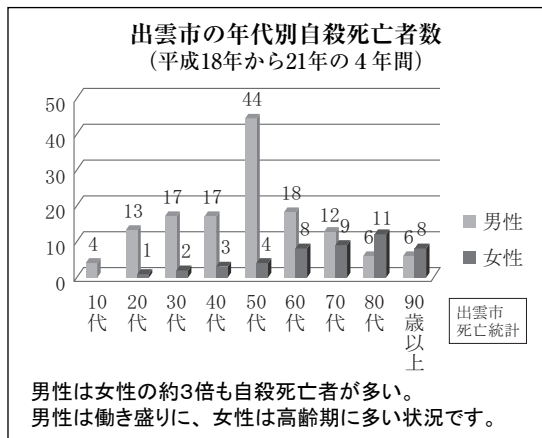
3月は
自殺対策
強化月間

心の健康 大事にしていますか？

～悩みを抱えている人のサインを感じ支え合いましょう～

全国で毎年3万人以上の方が自殺で亡くなられています。これは交通事故死者数のおよそ5倍で、さらに未遂者は自殺者の10倍以上とされています。出雲市でも、毎年40～50人の方が自ら命を絶たれています。自殺の背景には、経済的な問題や身体的な苦しみ、うつ病などさまざまな要因が複雑に絡み合っています。

まずは、ひとりで悩まずに、専門家に相談してください。そして、周りの方も、悩みを抱えている人のサインに気づき、悩みにじっくり耳を傾け、専門家につなげていくことが大事です。



自殺を予防する「ゲートキーパー(門番)※」に！大切な人の命を守るためにできること

気づき：家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

※家族や仲間の変化に敏感に反応し、心の悩みやさまざまな問題を抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づきましょう。

傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

※悩みを話してくれたら、できる限り傾聴しましょう。本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

つなぎ：早めに専門家に相談するよう促す

※心の病気や経済的な問題などを抱えているようであれば、公的相談機関や医療機関などの専門家への相談につなげ、本人の気持ちを理解している人と連携をとりましょう。

見守り：温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

※身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてを声かけて、優しく寄り添いながら見守り、必要に応じ専門家に相談しましょう。

※ゲートキーパーとは、①自殺の予防について理解し、②身近な人が悩みを抱えていたり体調の悪さに気づいた時、③話に耳を傾け、必要な場合には適切な医療機関・相談機関につなぐことのできる人をさします。

心の健康キャンペーン in ジャスコ

心の健康チェックにあわせ、心の健康相談も開催します。お気軽におこしください。

- 日 時：3月11日(金) 10:00～18:00
※心の健康相談は13:30～18:00
- 場 所：ジャスコ出雲店1F

うつ病の自己チェックやクイズ、心の健康パンフレットの配布。保健師による心の健康相談など

- おたずね：健康増進課

自死遺族 わかちあいのつどいのご案内

大切な人を自死(自殺)で突然失う、そのつらさを一緒に語り合う「わかちあいのつどい」を奇数月の土曜日に開催しており、3月は下記のとおり開催します。どうか一人で悩まないでお出かけください。

- 日 時：3月5日(土) 14:00～17:00
- 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
- おたずね：出雲分かち合いの会・虹事務局の桑原さん
(☎090-4692-5960)

心の健康に関するおたずねは 健康増進課(☎21-6979)、または各支所健康(市民)福祉課

3月の健康カレンダー

おたずね／本庁健康増進課、各支所健康担当課
子育て支援センターに関することは、子育て支援課



事業名	とき	ところ	内容など
赤ちゃんのお世話教室	26(土) 13:30～15:00	出雲市健康文化センター	対象／妊娠6～9か月くらいの妊婦さんとその家族(先着6組程度) 参加費／500円 持ってくるもの／母子健康手帳 ※要予約(☎21-6981)
こども家庭相談	4(金)・18(金) 9:30～16:00		※要予約(☎21-5772)
うきうき音楽遊び	17(木) 11:00～12:00		親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう!
かみかみタイム(離乳食)	15(火) 11:00～12:00		対象／生後9か月以降の赤ちゃんとその家族(3回食頃) 持ってくるもの／母子健康手帳
妊婦・乳幼児健康相談	2(水)・9(水) 16(水)・23(水) 9:30～11:00	いずも子育て支援センター	対象／妊婦・就学前の乳幼児及び保護者 持ってくるもの／母子健康手帳 スタッフ／保健師・栄養士と助産師(2日・16日) 歯科衛生士(9日・23日)
PAKUPAKU らんど (離乳食教室)	1(火) 10:00～11:30		対象／9か月頃～10か月頃の赤ちゃんとその家族(3回食頃) 参加費／100円 ※要予約、先着15組(☎21-6829)
おっぱい相談	10(木) 10:00～12:00	駅ナカ赤ちゃんルーム	対象／母親ほか 持ってくるもの／母子健康手帳・バスタオル・タオル ※要予約(☎21-1496)先着4組
幼児食試食会	3(木) 11:00～12:00		先着20組 ※要予約(☎24-9872) 参加費／実費
わくわく音楽あそび	16(水) 10:30～11:30	さんぴーの出雲	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!
もくもくごっくん (離乳食教室)	8(火) 10:00～12:00		対象／4か月健診終了児～7か月の赤ちゃんとその家族(1回食頃) 参加費／100円 ※要予約、先着15名託児可(☎21-6829)
ぼぼんた(食物アレルギー) 親子交流会	9(水) 10:00～12:00	出雲保健所	先輩保護者さんとの交流会 ※要予約(出雲保健所 ☎21-8785)
ひらたびよびよサロン	9(水) 10:00～11:30		あかちゃん連れで参加できるママのリフレッシュルーム
わいわいキッズ	14(月) 11:00～11:30		健康運動実践指導者の指導による親子体操
リズムであそぼ!	15(火) 10:30～11:30		音楽療法士の指導でリズムや音楽に合わせて体を動かします。
お医者さんと話そう	17(木) 14:00～14:30		小児科医による乳幼児の病気と育児に関するミニ講座 テーマ／熱が出た時
妊婦・乳幼児健康相談	25(金) 9:30～10:30		スタッフ／保健師、看護師、栄養士、助産師、歯科衛生士、保育士 持ってくるもの／母子健康手帳
育児相談	22(火) 予約制：午前中	平田支所相談室	※要予約(☎63-5780)
すくすく相談日	17(木) 9:00～11:00	さだ子育て支援センター (須佐保育所)	持ってくるもの／母子健康手帳
あかちゃんとおかあさんのつと	19(土) 14:00～16:00	たき子育て支援センター (たき保育園)	乳幼児の身体測定及び発達相談(実施場所…多伎コミュニティセンター和室)
こんなに大きくなったよ	25(金) 9:30～11:30		乳幼児の身体測定及び誕生会
妊婦・乳幼児健康相談	9(水) 10:00～10:30	湖陵保健福祉センター	スタッフ／保健師、看護師、栄養士、助産師、歯科衛生士、保育士 持ってくるもの／母子健康手帳
アップルひろば	15(火) 9:00～12:00		対象／0・1歳児 身体計測・相談
すくすくサロン (マタニティーサロン)	17(木) 13:30～15:00	こりょう子育て支援センター (ハマナス保育園)	対象／2・3歳児 身体計測・相談
乳幼児健康相談	22(火) 10:00～11:00	大社健康福祉センター	持ってくるもの／母子健康手帳
おやこなかよし教室	4(金) 10:00～11:30	たいしゃ子育て支援センター	おはなしわくわくタイム
	11(金)	大社体育館	キッズなかよし体操
	25(金)	たいしゃ子育て支援センター	英語であそぼう 3月生まれの誕生会(3月生まれさんをみんなで祝いましょう) おやこで運動あそび ベビーマッサージ
まるまるくらぶ (0歳児サークル)	10(木) 16(水)		

★次の乳幼児健診は郵送にてご案内します⇒4か月健診【H22年10月生まれ】 1歳6か月健診【H21年8月生まれ】 3歳児健診【H20年2月生まれ】



事業名	とき	ところ	内容など
すこやかライフ健康相談	22(火) 9:30～12:30 13:30～16:30	出雲市健康文化センター	健康・食生活・運動相談 ※要予約(☎21-6979)
	4(金)・11(金) 18(金) 9:00～12:00 13:00～16:00	平田支所相談室	健康・食生活相談 ※要予約(☎63-5780)
	3(木) 9:00～12:00	佐田支所相談室	健康・食生活・運動相談 ※要予約(☎84-0118)
	15(火) 9:00～11:30 13:15～16:00	湖陵保健福祉センター	健康・食生活・運動相談 ※要予約(☎43-1215)
	15(火) 9:30～12:00 13:30～16:00	大社健康福祉センター	健康・食生活・運動相談 ※要予約(☎53-3116)
心の健康相談	2(水)・16(水) 13:00～14:30	出雲保健所	※要予約(☎21-1653)
	8(火) 13:30～17:00	平田支所相談室	※要予約(☎63-5562)
	22(火) 13:30～16:30	スサノオホール分館	※要予約(☎84-0118)
	15(火) 14:00～16:00	多伎コミュニティセンター健康教室	※要予約(☎86-3116)
	16(水) 13:30～15:30	湖陵保健福祉センター	※要予約(☎43-1215)
3(木) 14:00～17:00	大社健康福祉センター	※予約不要	
酒害相談・家族交流会	9(水) 9:00～11:00	出雲保健所	※要予約(☎21-1653)

子宮がん施設検診・乳がん検診…随時実施中

～日本脳炎の予防接種について～

日本脳炎予防接種については、平成17年からワクチンの副作用により接種勧奨を中断しておりましたが、平成21年に新しいワクチンが開発され、接種環境が徐々に整ってきたため、平成22年度は満3歳になられる方を対象に1期の接種勧奨として個人通知を実施することになりました。

なお、平成22年度の接種勧奨は、ワクチンの供給量が十分でないため、満3歳になられる方のみ実施することになっておりますが、1期については満3歳以上7歳6か月未満の年齢、2期については満9歳以上13歳未満の年齢であれば定期接種の対象になりますので、接種を希望される場合は、かかりつけ医にご相談ください。

また、平成17年の接種勧奨中断により1期の定期接種の対象年齢を超過された方に対する接種については、2期の対象年齢(満9歳以上13歳未満)において1期の未接種分を接種できることになりました。詳しくはホームページ(市政トップページ→健康)をご覧ください。