

# 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
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	15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!	26日(火) 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)	19日(火)		
ママヨガ	心と身体のリラクゼーション 先着20組 ※要予約	6日(水) 10:30~11:30	駅ナカ赤ちゃんルーム(アトネスいずも)	21-1496
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	18日(月) 10:30~11:30		
赤ちゃんのための音楽遊び	親子で音楽を楽しもう!(生後3か月以上の乳児とその保護者)	20日(水) 10:30~11:30		
わくわく音楽遊び	親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう!	13日(水) 10:30~11:30	子育て支援センターはくはく	22-6570
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	16日(土) 10:00~11:30	市役所本庁1階キッズルーム	21-6981
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	20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	4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	14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。	18日(月) 10:30~11:30		
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	7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/百日咳	14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	27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。	2日(土) 10:00~11:00		
プチっこひろば	保育所のひな祭り会と一緒に参加しよう	1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 絵本の読みみかせとお話で遊ぼう	13日(水) 10:15~10:45		
すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ◎	12日(火) 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 ◎	8日(金) 9:30~11:30		
あかちゃんとおかあさんのつどい	乳幼児の身体計測・発達相談 ◎	22日(金)	こりょう子育て支援センター(ハマナス保育園)	43-2621
アップルひろば		14日(木) 10:00~12:00		
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	12日(火)	たいしゃ子育て支援センター	53-2666
	子育てサポーター自主企画講座 ※要予約	20日(水)		
おやごなかなよし教室	おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	1日(金)		
	ボールプールで遊ぼう	8日(金)		
	英語で遊ぼう	15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)	22日(金)		
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	15日(金) 10:30~11:30	ひかわ子育て支援センター(まめなが一番館)	73-7375
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	26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)	18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)	12日(火) 10:00~12:00	古志コミュニティセンター 隣保館	
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)	5日(火)		

※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
妊婦・乳幼児健康相談 ※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。	6日・13日・20日・27日(いずれも水曜日)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター
	20日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター
	13日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター
	19日(火)	10:00~11:00	☒大社支所 燦ホール
	14日(木)・19日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館
すこやかライフ健康相談 ※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。	19日(火)	9:00~16:30	☒本庁 相談室
	15日(金)	9:00~16:00	☒平田支所 相談室
	7日(木)	9:00~12:00	☒佐田支所 相談室
	18日(月)		☒多伎支所 相談室
	19日(火)		☒湖陵支所 相談室
	14日(木)		☒大社支所 会議室
11日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館	
心の健康相談 ※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。	6日(水)・20日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	14日(木)	13:30~16:00	☒平田支所 相談室
	22日(金)		☒佐田支所 相談室
	19日(火)		☒多伎支所 相談室
	20日(水)		☒湖陵支所 相談室
	7日(木)		☒大社支所 会議室
	12日(火)		斐川まめなが一番館
酒害相談・家族交流会 ※要予約	13日(水) 9:00~11:00	出雲保健所	21-1653

~乳幼児健診~ 4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診対象の人には個別に通知をしています。3歳児健診は、平成27年1月生まれ以降の人から、対象月齢を3歳4か月に変更しています。

# 3月は「自死※1対策強化月間」です

## ★あなたの声かけで救えるいのちがあります。「いのち支えるゲートキーパー」

「ゲートキーパー」をご存知ですか？「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守ることからいのちの門番と言われていています。誰かが手を差し伸べることで自死を防ぐことができます。

あなたも、身近な人に声をかけることから始めてみませんか？そして、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しょう。専門機関につないだ後も、温かく見守りましょう。

## ★こころの健康相談をご利用ください

3月は、決算期や生活環境の変化に伴い精神的負担が大きくなる時期です。こころの不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障が出たりしている場合には、早めに専門機関に相談することをお勧めします。

### 相談窓口

◆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

## ★心のセルフケアをしましょう。

自分自身の心の健康を守るために、セルフケアをしましょう。つらいときには人に相談をしたり、支援を求めたりすることも心の健康を守るために必要な力です。

つらい状況を乗り越えるための対処法は人それぞれですが、一例をご紹介します。

- ・ 疲れた時は休養や睡眠を十分にとる
- ・ ゆっくりと呼吸をするリラクゼーション、軽い運動、趣味や余暇活動で気分転換をはかる
- ・ 家族や友人など身近な人とコミュニケーションをはかる

など

## ◆出雲市の自死の現状

出雲市の自死者数(人口動態統計)は、平成18年は60人でしたが、平成28年は20人に減少しました。

しかし、いまだ年間20人の人が、自ら尊いいのちを絶たざるを得なかったことは見過ごせない状況です。

自死は、その多くが追い込まれた末の死で、自死の背景には、精神保健上の問題だけでなく、さまざまな社会的要因があることが知られており、その多くは防ぐことのできる社会的な問題です。

出雲市では、これまで以上に自死対策を総合的に推進するために『出雲市自死対策総合計画～誰も自死に追い込まれることのない出雲市をめざして～』を策定中です。(平成31年度からの5か年計画)

【参考統計】 男女別年代別の自殺死亡率※2の比較 出典:警察統計

出雲市の男性の自殺死亡率は、全国と比べて、20歳未満と70歳代を除くすべての年代で高く、特に、60歳代と50歳代で高い状況です。女性の自殺死亡率は、20歳未満と50歳代、60歳代で全国より高い傾向です。

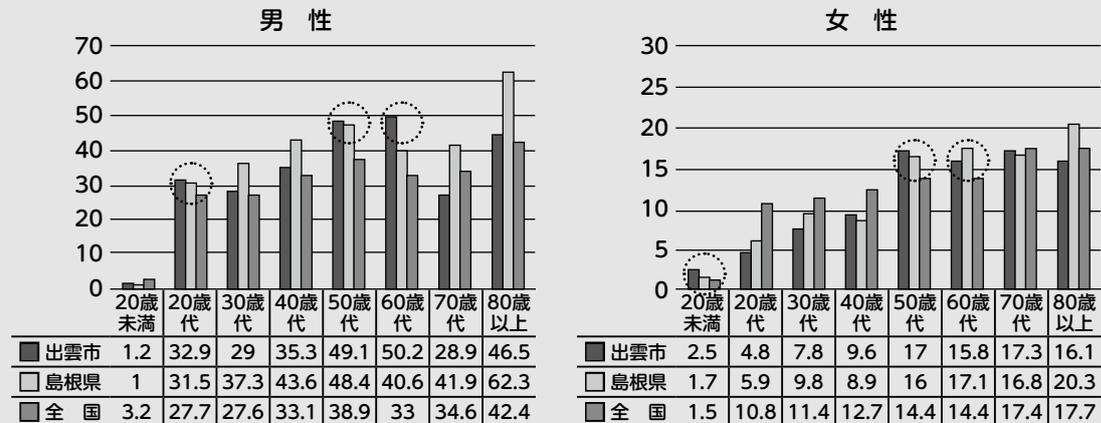


図 出雲市男女別年代別自殺死亡率(平成24年～平成28年平均)

※1 出雲市では、遺族の方の心情に配慮し、法律や統計用語等の例外を除き、平成26年1月1日から「自殺」という言葉を「自死」と言い換えて使用することとしています。

※2 自殺死亡率 人口10万人あたりの自死者数

おたずね/健康増進課 ☎21-6976