

保健センターからのお知らせ

申問 ☎995-3381

ハッピーこまちゃん健康ポイント対象事業




●3月は「自殺対策強化月間」

自殺は個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、実際にはさまざまな要因が複雑に関係し、心理的に追い込まれた末の死です。身近な人の変化に気づいたら、まずは耳を傾けねざらい、支援先につなげ、温かく見守りましょう。

保健センターでは、保健師による随時相談や、月1回精神科医によるこころの健康相談を行っています。ひとりで悩まずご相談ください。

相談機関など

- ・こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556
- ・よりそいホットライン (24時間対応) ☎0120-279-338
- ・いのちの電話 ☎0120-783-556
- ・チャイルドライン (18歳まで) ☎0120-99-7777
- ・子供SOSダイヤル (24時間対応) ☎0120-0-78310
- ・支援情報検索サイト 

●毎年3月24日は「世界結核デー」

結核は、現在でも、国内で年間約1万人の新しい患者が発生し、約1,580人が命を落としている重大な感染症です（厚生労働省：2023年結核登録者情報調査年報）。

結核の初期症状は、風邪とよく似ています。「せきが2週間以上続く」「たんが出る」「体がだるい」「急に体重が減る」という症状があれば、早めに受診しましょう。早期発見は本人の重症化を防ぐた

めだけでなく、感染の拡大を防ぎます。

また、普段から、バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠、禁煙などを心がけ、予防に努めましょう。

●ハンセン病元患者家族に対する補償金の請求期限の延長

ハンセン病元患者の家族に対し、1人当たり最大180万円の補償金を支給するハンセン病元患者家族補償金について、令和6年6月19日に「ハンセン病元患者家族に対する補償金の支給等に関する法律の一部を改正する法律」が公布・施行され、補償金の請求期限が令和11年11月21日まで延長されました。

詳しくは、電話でご相談ください。

☎厚生労働省補償金相談窓口（☎03-3595-2262、受付＝午前10時～午後4時※土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

健康づくりの料理教室

☎4月17日(木) 午前10時～午後0時30分

☎保健センター栄養指導室

☎市内在住64歳以下の方

☎「手ばかり健康法を使ってバランスよく食べよう」をテーマに講話と調理実習

☎定16人 (申込順)

☎費500円 (食材料費)

☎申3月14日から、窓口または電話



すこやかカレンダー

☎保健センター
☎申問子ども家庭支援課 ☎990

事業名	日時	対象	申し込み
すこやか相談	4月8日(火) 午後1時30分～4時	お子さんの発育・発達やことばの遅れ、夜尿症、落ち着きがないなどの心配がある方	電話
ママのこころの相談 (臨床心理士による相談)	4月9日(水) 午前9時30分～11時 (1人45分)	乳幼児の保護者・妊婦で子育て上の悩み、不安などの相談がある方	電話
パパ・ママ学級	4月13日(日) 午後1時～4時	妊娠5～7カ月の初妊婦および夫	電話 または 市ホームページ内から 電子申請
離乳食(初期)教室	4月15日(火) 午前10時30分～正午	5～6カ月児の乳児とその保護者	
離乳食(後期)教室	4月16日(水) 午前10時30分～正午	9～11カ月児の乳児とその保護者	

「マタニティマーク」をご存じですか？

妊娠期は、お腹の赤ちゃんの成長や妊婦の健康を維持するためにとっても大切な時期です。

しかし、特に妊娠初期は外見からは見分けがつかないため、周囲から配慮を得られにくいことがあります。

「マタニティマーク」は、妊産婦が交通機関などを利用する際に身につけ、周囲に妊産婦であることを示しやすくするものです。

このマークを付けている妊産婦を見かけたら、電車やバスなどで席をゆずる、近くでは喫煙をやめるなど思いやりのある行動をお願いします。

子ども家庭支援課では、妊娠届出時に「マタニティキーホルダー」を配布しています。



にじいろ子育て相談室

妊娠期から
子育て期を
サポート

「にじいろ子育て相談室」では、妊娠届出時にすべての妊婦と面談を行い、妊娠・出産・子育てに関するさまざまな相談に応じ、アドバイスをします。

相談は、妊娠届出時以外でもできますので、困ったときは、ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

また、子ども用の身長・体重計を設置しており、予約不要でいつでも測定します。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時15分※事前申し込み不要、電話相談可。

☎場子ども家庭支援課前