



4月の健康ガイド

Guia de saúde-Abril / Guide for Health in April

問▶市保健センター(☎(76)1133) Centro de Saúde / Health Center



妊産婦

場市保健センター

パパママ応援教室(予約制)

もく浴体験と栄養・歯の話
時22日(日) 受け付け→午前9時20分～9時30分 対妊婦とその夫
定56人(先着順) 持筆記用具・母子健康手帳 申3月21日(木)から(土)(日)を除く同センターへ



マタニティクッキング(予約制)

時18日(木)午前9時30分～午後1時
対出産予定が6～10月の妊婦とその家族 定20人(先着順) ¥400円 申4月11日(木)まで(土)(日)を除く同センターへ



マタニティサロン

妊婦の情報交換の場
時18日(木)午前9時～11時(出入り自由) 対妊婦

母子健康手帳交付と妊婦指導

時(月)～(金)午前8時30分～正午(30日(休)を除く)
対妊婦 持妊娠届出書・外国籍の人は外国人登録証明書



教室

場市保健センター

ゴックン教室(前期離乳食)

時11日(木)・25日(木) 受け付け→午後2時10分～2時30分 対4～6カ月の子とその保護者
持母子健康手帳・赤ちゃん用のバスタオル



カミカミ教室(後期離乳食と歯の手入れ)

時9日(月)・23日(月) 受け付け→午後1時10分～1時30分 対7～11カ月の子とその保護者
持母子健康手帳・赤ちゃん用のバスタオル



乳幼児健診

場市保健センター

4カ月児健診

時4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木) 受け付け→午後0時45分～2時 対3カ月半～5カ月の子(順次個人通知)

1歳6カ月児健診

時6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金) 受け付け→午後0時30分～2時 対1歳6カ月～2歳未満の子(順次個人通知)

3歳児健診

時5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木) 受け付け→午後0時30分～2時 対3歳の子(順次個人通知)

赤ちゃんサロン

子育ての情報交換の場
時18日(木)午前9時～11時(出入り自由) 対6カ月未満の子とその保護者 持赤ちゃん用のバスタオル



時期間・日時 場場所 内内容 講講師
対対象 定定員 費用 持持ち物
他その他 申申し込み
(¥無料の場合は記載を省略)



予防接種

場内市保健センター→BCG・ポリオ 市内指定医療機関→三種混合・麻しん風しん混合・日本脳炎・二種混合・小児用肺炎球菌・ヒブ・子宮頸がん
※詳細は、本紙昨年7月15日号10ページ、日本脳炎は昨年8月1日号18ページをご覧ください。



検診

市保健センター、市内指定医療機関では、定期的に検診をしています(予約制)。
※詳細は、本紙昨年7月1日号15ページをご覧ください。



相談

場市保健センター

スクスク子育て相談室(予約制)

育児・栄養・歯などの相談。身体計測のみは予約不要
時12日(木)・26日(木)午前9時～11時
対4歳未満の子の保護者

家族のためのこころホッと相談日(予約制)

うつ傾向のある家族(成人を優先)の悩み・接し方について、臨床心理士による相談
時12日(木)午後1時～5時 対精神科、心療内科に通っていない人の家族 定3人(先着順) 申3月21日(木)～4月10日(木)(土)(日)を除く同センターへ

からだいきいき こころのこころ

健康日本21安城計画

保健相談

健康に関する相談。電話相談も可
時(月)～(金)午前8時30分～正午、午後1時～5時(30日(休)を除く)

食事相談(予約制)

食生活と運動についての相談
時4日(木)・9日(月)・18日(木)午前9時～11時、午後1時～3時 対20歳以上で特定保健指導対象外の人とその家族

思春期保健相談

思春期の体の悩み相談
時毎週(木)午後1時～5時(3日(木)は午前9時～正午もあり) 対小・中学・高校生とその保護者
他Eメール(shishunkiroom@city.anjo.aichi.jp)での相談は随時受け付け



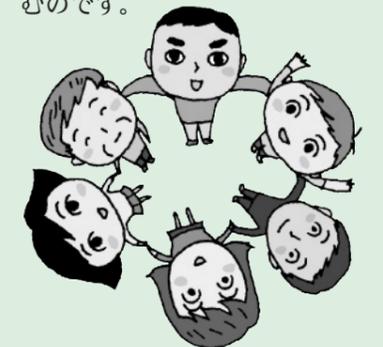
健康コラム

「うちのクラス的女子生徒が『消えてなくなりたい』と言うのです」。ある高校の先生が、あわててカウンセリング室へ駆け込んで来ました。その生徒に話を聞くと、「理由はないの。もう、何をしても面倒。消えようと思った」と。親や友達とも普通に話しているようですが、よく聞くとそれも面倒なのとか。
彼女のような、「ふと消えたい」「生きるのが面倒」などの「自殺予告」を受けた時、どのように受け止めるのが良いのでしょうか。



「自殺予防」～消えたいところを支える絆～
医療法人純和会矢作川病院 産業精神保健IMH研究所所長 小瀬木 尚美氏

これは、「消えてなくなりたいほど辛い」という気持ちを分かち合える家族、友人などとの繋がりを見いだすことができず、それでも言わなければ、誰も気がついてくれないところまで追い込まれている心の表れだと思います。多忙な日常の中で、次第に「人間関係が希薄」となり、心の繋がりを感ぜられなくなっているのです。
若者の生きる力を支えるには、若者が相談にくるのを待っているだけではいけません。教師や親たちから寄り添って話を聞くことで、社会へ強く羽ばたいていけるのです。まずは、支える人たちが、彼女のあるがままを受け入れ、彼女の身になって向き合うことが大切



つながるわ ささえるわ