

# 保健だより

TEL32・3551  
FAX32・4145

## ◆乳児相談◆ ※料金は無料です。

1歳未満のお子さんの身体測定、育児相談を行います。母子健康手帳をご持参ください。

日 程	場 所	受付時間
3月5日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時
3月8日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
3月19日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
3月22日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
4月2日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

※離乳食講習会(7～9か月児を同時に行います。)

## ◆子育てポンプンポロへいぶ ◆ ※料金は無料です。

1歳から就学前のお子さん(小松島市に住民票のある幼児)の自由遊びとお友だちづくりを行います。

日 程	場 所	内 容	受付時間
3月5日(火)	市保健センター	ひなまつり	午後1時30分～2時
3月8日(金)	立江公民館	汽車あそび	午後1時30分～2時
3月19日(火)	坂野公民館	ひなまつり	午後1時30分～2時
4月2日(火)	市保健センター	新聞あそび	午後1時30分～2時

## ◆乳幼児健診◆ ※料金は無料です。

健診の種類	該 当 児	日 程	受付時間
3～4か月児健診	平成24年11月11日～12月14日生	3月14日(木)	各健診共通 午後1時20分～1時40分
1歳6か月児健診	平成23年9月生	3月26日(火)	※該当されるお子様には個人通知をします。
3歳5か月児健診	平成21年10月生	3月27日(水)	※該当されるお子様には個人通知をします。

【場所】市保健センター ※母子健康手帳をご持参ください。

## ◆先天性股関節脱臼検診◆ ※料金は無料です。

日 程	場 所	受付時間
3月13日(水)	市保健センター	午後1時30分～2時

【対象者】これまで先天性股関節脱臼検診を受けていない乳児  
【持参物】母子健康手帳

## ◆健康相談◆



小松島市民の方であれば、どなたでも無料で参加できます!



食事や運動について知りたい方、育児に関する相談のある方におすすです。

【内 容】血圧測定、尿検査、保健師・管理栄養士による個別相談

日 程	場 所	時 間
3月11日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
3月15日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
3月18日(月)	コミュニティーセンター新開会館	午後1時30分～3時
3月19日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
3月25日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
3月25日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時
4月1日(月)	和田島会館	午後1時30分～3時

※健康手帳や母子健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

## ◆乳がん検診・子宮頸がん検診◆

医療機関で受ける乳がん検診(40歳以上の女性)・子宮頸がん検診(20歳以上)を希望される方は、市保健センター(☎32・3551または☎32・2500)までお申し込みください。

※平成23年4月以降に受診していない方が対象です。

【母子健康手帳の交付は、市保健センターで行っています】  
小松島町新港9-10 (☎32・3551)まで。

【休日、夜間の当番医のお問い合わせは】  
専用電話 (☎33・2581)まで。

## 保健師 一口メッセージ

### 3月は「自殺対策強化月間」です

昨年の自殺者数は2万7,766人で、15年ぶりに3万人を切ったことが、警察庁の統計(速報値)で分かりました。

自殺の原因として多くなっているのがうつ病です。うつ病は決して特別な病気ではなく、誰もがかかる可能性のある病気です。言い換えれば、「あの人は精神的に強い人」といわれる人でもうつ病にかかりますし、「うつ病にかかる人は心の弱い人だ」というわけでもありません。

うつ病は、治療やケアを受けずに放置すると症状が長引き、そのことで仕事や生活上の問題も長引いて、悪循環になってしまふので、早めに適切な治療を受けることが大切です。

悩みが複雑になると、本人の力だけで解決できないことがあります。あなたの周りで『眠れない』『食欲がない』『口数が減って元気がない』といった方はいませんか? そんな時は「どうしたの?」とひと声かけてみてください。そして、本人の言いたいことや悩みにじっくりと耳を傾けます。助言の必要はありません。うなずくだけでも良いのです。「あなたは独りではない」ことを分かってもらうことが大切です。

また、問題解決が難しい場合は専門機関や相談窓口などにつなぐことも大切です。

市保健師 前田厚美