

Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、町健康子ども課（☎82-3111内線605、615）へどうぞ。

保健だより

3月号

○乳幼児健診・健康相談 場所：町保健センター

名称	期日	受付時間	対象者
3～4カ月児健診	18日	午後0時50分～1時00分	令和5年11月生まれ
6～7カ月児健診		午後1時00分～1時10分	令和5年8月生まれ
9～10カ月児健診		午後1時00分～1時10分	令和5年5月生まれ
2歳児健康相談	14日	個別に通知します	令和3年11月17日～12月31日生まれ
4歳半児健康相談	12日	個別に通知します	令和元年6月11日～8月31日生まれ

対象者には事前に通知しますが、該当月に受けられなかった場合は他の月でも受診できますので、ご連絡ください。

※健診時には、対象月齢以外の子どもの育児相談も受け付けていますのでお気軽にお声がけください。

▷持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル、上履き

◆問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター（内線605）へどうぞ。

○ハロー赤ちゃん教室

期日	場所	時間	対象者	内容
22日	町まちなか交流センター	午前10時～午後1時	妊婦とその家族	栄養士による講話と調理実習など

ハロー赤ちゃん教室は、安心して赤ちゃんを迎えるための教室です。パパやママになる人のほか、家族の人も参加できます。

▷持ち物 母子健康手帳、エプロン、バンダナか三角巾

▷申込期限 3月21日

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター（内線605）へどうぞ。

○子育てサロン※要予約

開催日	時間	場所
毎週火曜日・木曜日	午前10時～11時半 午後0時半～2時	オランダ島ハウス、町保健センター



(QRコード)

子育てサロンは、乳幼児の遊び場です。開催場所やサロンの様子は、右上のQRコードからブログをご確認ください。

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター（内線605）へどうぞ。

○健康2倍デー

期日	場所	時間	内容
7日	町まちなか交流センター	午前10時～正午	手を動かしさおでんせ ※参加費300円
8日	町まちなか交流センター	午前10時～正午	ちよび塩クッキング教室 ※参加費300円
15日	町保健センター2階ホール	午前10時～11時半	きっかけ運動教室（脳卒中予防運動教室）

健康2倍デーは、手芸などの趣味の教室や筋力トレーニングなどの運動教室、減塩レシピを紹介する栄養教室など健康を増進するための各種教室を開催しています。

▷申込期限 各開催日の前日まで

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係（内線615）へ。

○精神保健相談

名称	開設日	時間	場所
精神保健相談	14日	午後1時半から	山田町役場

▷申込期限 3月12日

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係（内線615）へ。

自殺予防はみんなの力で

県内の自殺による死者数は毎年約250人を超え、多くの方が自殺で亡くなっています。あなたの周りにも自殺を考えるほどの悩みを抱えている人がいるかもしれません。身近で悩んでいる人を見かけたら声をかけるなど、できることから始めてみましょう。



～身近な人の命を救う4つのポイント～

- ①「気づき」・・・悩みを抱えているサインに気付こう
 - ・ため息ばかりついている
 - ・口数が少なくなった
 - ・食事が減った
 - ・普段より疲れた顔をしている
- ②「声かけ」・・・心配事がないか声をかけて話を聞こう
 - ・「この頃、元気ないようだけど、何か悩んでる？」
 - ・「だいぶ疲れているようだけど、話を聞かよ？」
- ③「つなぐ」・・・相談機関につながるように支援しよう
 - ・相談機関などの紹介
 - ・相談窓口への付き添い
- ④「見守り」・・・温かく寄り添いながら見守ろう
 - ・機関紹介後も必要があれば相談に乗ることを伝える

◎主な相談窓口

- ▶町健康子ども課健康づくり係（内線615）
- ▶こころの相談電話（☎019-622-6955）
相談時間…平日 午前9時～午後6時
- ▶よりそいホットライン（☎0120-279-226）
相談時間…年中無休 24時間

○ぴよぴよランド

期日	場所	時間	対象者
13日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時半	3カ月～1歳未満の子どもとその家族

ぴよぴよランドは、1歳未満のお子さんやその保護者同士がゆっくり交流する場です。

▷持ち物 バスタオル、おむつ、着替え、飲み物

◆申込先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター（☎070-4394-3329）へどうぞ。

○とことこランド

期日	場所	時間	対象者
4日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時半	幼稚園や保育園に入園していない乳幼児とその家族
19日	町中央公民館小ホール		

とことこランドは、未就園児親子が交流し、子育ての悩み相談などをする場です。

◆申込先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター（☎070-4394-3329）へどうぞ。

○なかよしの森

期日	場所	時間	対象者
1日、15日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時半	未就園児とその家族
11日、18日	山田町第一保育所		
7日、14日、21日、28日	織笠コミュニティセンター		

なかよしの森は、未就園児とその家族が交流する場です。
◆問い合わせ 山田町地域子育て支援センター（☎070-4394-3329）へどうぞ。

