

# 健康づくりだより

令和3年2月16日発行

健康づくり課

☎229-3310 FAX229-3346

保健センターでは、各年代を通して健康づくりができるように、健康相談や健康教室、電話相談を実施しています。お気軽にご利用ください。

| 保健センター名 | 問い合わせ     | 保健センター名 | 問い合わせ     |
|---------|-----------|---------|-----------|
| 中央      | ☎229-3164 | 安濃      | ☎268-5800 |
| 久居      | ☎255-8864 | 香良洲     | ☎292-4183 |
| 河芸      | ☎245-1212 | 一志      | ☎295-0112 |
| 芸濃      | ☎266-2520 | 白山      | ☎262-7294 |
| 美里      | ☎279-8128 | 美杉      | ☎272-8089 |

※香良洲・白山・美杉保健センターは、保健師が不在の場合があります。

## 妊産婦教室

申し込み 前日までに久居保健センターへ

|           | ところ<br>(保健センター名) | とき<br>(3月)                | 内容など                                | 対象 |
|-----------|------------------|---------------------------|-------------------------------------|----|
| マタニティー倶楽部 | 久居               | 22日(月)<br>10:00~<br>11:45 | 赤ちゃんとの暮らし<br>(保健師)・子育て絵<br>本(図書館職員) | 妊婦 |

## 3月1日~8日は 女性の健康週間

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすために、健康について考え、健康づくりに取り組む時間を持ちましょう。また、家庭や地域、職場、学校など生活の場を通じて、女性のさまざまな健康問題を社会全体で支援しましょう。

## 3月は自殺対策強化月間です

### あなたと大切な人の命を守るために ~一人で悩まずに相談しましょう~

日本では毎年2万人を超える人が自殺によって尊い命を落としています。近年の自殺者数は減少傾向にありましたが、昨年7月以降、増加傾向にあります。

いじめ、孤独、生活苦、病気、人間関係の不和、失業、多重債務などの自殺に追い込まれるようなさまざまな要因が重なり、生きることに希望を持てなくなった時、自殺の危険が高まります。

死にたいと思いつ悩んでいる人の多くは、「死ぬしかない」という気持ちと「なんとか生きていたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いています。その気持ちが言葉や行動の変化となって自殺の危険性を

示す何らかのサインを発するといわれています。

### こころの悩みを抱えていませんか？

「眠れない」「体がだるい」「怒りやすい」「やる気が出ない」「不安でたまらない」「涙が止まらない」といったことはありませんか。自分や身近な人のこころやからだのSOSサインに気付いたら周りの人や専門機関などに相談することが大切です。

※広報津2月16日号と同時期に配布しているチラシ「ひとりで悩まないで」に専門機関などの連絡先を記載していますので、ご覧ください。

### 受診可能な医療機関のご案内(24時間年中無休)

三重県救急医療情報センター ☎229-1199

救急医療情報医療ネットみえ

PC版・スマートフォン版 <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/>

携帯電話版 <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>

### 津市救急・健康相談ダイヤル24のご案内(24時間年中無休、通話料・相談料は無料)

☎0120-840-299

医師や看護師など専門スタッフが、相談にお答えします。

日程の変更について 1月16日発行の健康づくりだよりに掲載しました、こころの健康相談の日程が変更となりました。  
[変更前]2月22日(月) ⇨ [変更後]3月1日(月) 時間や場所、受付開始日の変更はありません。