

保健師だより

3月は自殺対策強化月間

自殺対策基本法では、自殺者数が増加する3月を「自殺対策強化月間」と位置付けており、国、県、地方公共団体などが連携して「いのちを支える自殺対策」の啓発活動を推進しています。

自殺のきっかけは誰にでも起こる出来事で、病気、生活苦、仕事疲れ、失恋、人間関係のトラブルなどさまざまな要因が複雑に関係しており、その多くが追い込まれた末の死であり、防ぐことができる社会的な問題であるといわれています。

◇自殺を予防するための行動

- ・気づき=家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。
- ・傾聴=本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。
- ・つなぎ=早めに専門家に相談する。
- ・見守り=温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

自殺を考えている方は1人で悩み、適切な相談窓口につながらないことがあります。あなたの大切な方が「いつもと違う」「何か悩み

を抱えているかもしれない」と気づいたら勇気をもって声かけをしてみましょう。

また、眠れない、憂鬱な気分であるなどの心の不調がある際には1人で抱え込まず、まずは誰かに相談してみましよう。

◇相談窓口

電話のほかLINEやオンラインチャットなどのSNS相談があります。自分が相談しやすい方法で相談してみましよう。

また、市では自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図る人を養成する「ゲートキーパー養成講座」を出前講座として実施しています。養成講座を希望される団体は問い合わせください。



▲相談先一覧 (厚生労働省ホームページ)

保健

問い合わせは  
健康増進課  
☎(72)8321



3月の健診・予防接種など

●健診など

事業	会場	日時	対象
乳児健診	⑧	19日(木)午後	R7年10月生まれ
1歳6か月児健診		18日(水)午後	R6年8月生まれ
2歳児歯科健診		25日(水)午後	R5年8月生まれ
3歳児健診		17日(火)午後	R4年8月生まれ
乳児相談		6日(金) 10時30分～11時	乳児とその保護者
赤ちゃん教室 ～マザリーズ～		11日(水) 10時～11時30分	生後2～4か月児とその母親
マタニティ教室Ⅱ課 (赤ちゃんのお風呂入れ)		4日(水) 13時30分～16時	妊娠4か月以降の妊婦とその家族
歯っぴーモグモグ教室		27日(金)	令和6年12月～ 令和7年2月生まれ
おとなの歯科健診 プレママ(妊婦)歯科健診		7日(土)午後	S30,40,50,60,H7,17年度 生まれの方、妊娠中の方
離乳食講習会		⑨ 26日(木) 10時～11時	生後4～7か月の乳児と保護者

●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
BCG	⑧	16日(月)	13時15分～13時45分 ※完全予約制。

⑧=保健文化センター ⑨=中央公民館  
◎すべての健診と10か月乳児相談は個別通知をしています。  
上記事業は予約制ですので、必ずご連絡ください。  
◎健康相談・子育て相談は随時行っていますので、問い合わせください。

3月1日～7日は子ども予防接種週間

予防接種は、ワクチンで防げる病気から子どもたちを守る有効な手段です。入園・入学などに備え、必要な予防接種が受け終わっているかどうか、母子健康手帳で確認し、未接種のものがあれば、早めの接種をご検討ください。

定期接種は、対象期間を過ぎてしまうと任意接種(有料)となりますので、ご注意ください。



予診票を紛失したなどの場合はご連絡ください。

献血

大網白里ライオンズクラブと共催で献血を実施します。

▶日時=3月8日(日)10時～12時30分、13時45分～16時

▶会場

イオン大網白里店3階ホール

▶受付方法=ラブラッドアプリ



※献血手帳・献血カードの発行・更新は終了し、アプリに統一されました。

栄養士だより

筋力アップには、たんぱく質

食事からのたんぱく質が不足すると、筋力や骨量、免疫力の低下につながりやすくなります。

朝食を欠食したり、昼食を麺類だけで済ませたりすると、たんぱく質が不足しやすくなるため、毎回の食事ですたんぱく質を取ることが大切です。

バランスのよい食生活を心がけましよう。

〈手軽な食品でたんぱく質を今よりプラス〉

たんぱく質が多く含まれる食品は、

肉、魚、大豆製品、卵、乳製品です。料理をしなくても、手軽にたんぱく質をプラスできる食品もたくさんあります。牛乳やヨーグルト、チーズ、豆乳、納豆、鮭フレーク、しらす、魚の缶詰、市販のサラダチキンなどを、今の食事に少しプラスすると、無理無くたんぱく質アップにつながります。

また、たんぱく質をヘルシーに取れるレシピを12ページに掲載しています。ぜひお試しください。

良い歯と健康な歯肉で歯っぴーライフ

あきらめないで！ドライマウス

喉が渇いているのとは別に、口だけが乾燥している状態を「ドライマウス」といいます。その原因はさまざまで、口が乾く感じがするからと言って、水をたくさん飲むとかえって悪影響を及ぼす場合もあります。そのため、原因によって正しく対処していく必要があります。

唾液にはさまざまな役割があり、歯や粘膜を守ってくれる大切な存在です。ドライマウスになり唾液が少なくなると虫歯や歯周病も悪化してしまいます。

また、口が乾燥するだけで、歯のかみ合わせがおかしくなるように感じることもあります。せっかく歯科医院でかみ合わせの調整をしても、原因が異なるため、違和感が消えない場合もあります。

口の乾燥を感じた場合には、放置せずにかかりつけ歯科医院に相談してみましょう。

＜ドライマウスの方から聞いたよくある“違和感”＞

- ・食事が美味しくなく、砂をかんだように感じる。
- ・舌や口の中が痛い、熱く感じる。
- ・口からネバネバの液体が出てくる気がする。
- ・口の中に油の膜がはっているような感覚がある。
- ・唾液が泡になっている。



こころの健康づくり講演会 再講演日程決定

降雪により中止となりました「こころの健康づくり講演会」は、日程を変更し、次のとおり開催します。

- ▶日時=3月28日(土)10時～11時30分
- ▶会場=保健文化センター3階ホール
- ▶募集人数=100名
- ※定員に達し次第、受付終了。
- ▶申込方法=電子申請、電話、窓口



▲申込フォーム