



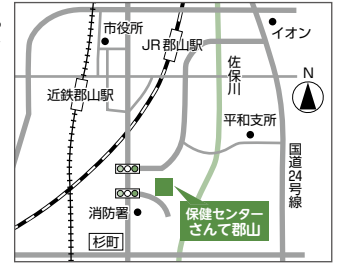
保健センター「さんて郡山」

(☎ 58-3333 ・ FAX 58-3330)

〒639-1136 本庄町317-2 月～金曜日8時30分～17時
2ページの記事のお問い合わせ・申込は、特記を除いてさんて郡山までお願いします。



すこやかちゃん



■ 休日応急診療所：「さんて郡山」内 (☎ 59-2299)

診療科目：内科・小児科 診療時間：12時～21時

診療日：日曜・祝日・年末年始 (12月29日～1月3日)

～ 10月10日は「奈良県がんと向き合う日」です～

II こどもの健康

※妊娠中に転入した人で、大和郡山市の妊婦健康診査補助券を持っていない人、お子さんの乳幼児健康診査・育児相談票などを持っていない人は、「さんて郡山」へ連絡ください。
※警報発令時には中止することがありますので「さんて郡山」までお問い合わせください。

事業名	対象	実施日・受付時間	持ちもの・備考	実施場所
■ こんには赤ちゃん訪問	生後2カ月ごろまで	お子さんが生まれた全てのご家庭に、保健師等が子育て情報を持っておあいさつにうかがいます。		
■ 乳児健康診査	4カ月児	生後4カ月の間のみ	実施日や予約の有無は、医療機関で確認してください。 ・診査票 ・母子健康手帳 ・健康保険証	市内指定医療機関
	7カ月児	生後7カ月の間のみ		
■ 12カ月児育児相談 ブラッシング指導や絵本の紹介など	平成28年 9月 1日～15日生まれ	6日 (金)	9:15～9:45	・育児相談票 ・母子健康手帳 ・仕上げみがき用歯ブラシ ・バスタオル
	平成28年 9月16日～30日生まれ	27日 (金)		
■ 1歳6カ月児健康診査 ※1歳6カ月～2歳未満まで受診可能	平成28年 3月 1日～15日生まれ	4日 (水)	13:00～13:45	・健康診査票 ・母子健康手帳 ・仕上げみがき用歯ブラシ ・バスタオル
	平成28年 3月16日～31日生まれ	19日 (木)		
■ 3歳児健康診査 ※3歳～4歳未満まで受診可能	平成26年 4月 1日～15日生まれ	11日 (水)	13:00～13:45	・健康診査票(送付します) ・母子健康手帳 ・尿(送付した容器に) ・子ども用歯ブラシ
	平成26年 4月16日～30日生まれ	25日 (水)		
■ 乳幼児・妊産婦 歯の相談 染め出しによるブラッシング指導など、 歯科衛生士による個別相談	乳幼児(0～6歳児 就学前)、 妊産婦 ※各日定員1人	6日(金)・27日(金)	11:00	・母子健康手帳 ・仕上げみがき用歯ブラシ ※歯科健診ではありません
		4日(水)・11日(水) 19日(木)・25日(水)	13:00	

II おとなの健康

事業名	日時	対象・備考	実施場所
■ 健康相談 要予約	10月10日(火) 9:00～11:00・13:30～15:30 ※申し込み時に時間の予約をしてください。	検診結果や生活習慣の見直しについてなど、保健師や管理栄養士が相談に応じます。体脂肪測定もできます。	さんて郡山
■ 精神保健福祉相談 要予約	10月25日(水) ①13:30～ ②14:30～ ※申し込み時に時間の予約をしてください。	精神科医による相談。不眠などの精神的な症状で悩んでいる人はお気軽にご相談ください。定員2人。	

<後期高齢者健康診査 受診券を送付します>

後期高齢者医療被保険者で昭和17年9月1日～30日生まれの人に、10月下旬に受診券を送付します。健診実施期間は平成30年1月31日までです。昭和17年10月1日生まれ以降の人は手元の特定健診の用紙で75歳までに受けましょう。

9月10日～16日は「自殺予防週間」です

大切なひとの悩みに気づいてください

～みんなで取り組もう、いのち支えるゲートキーパー～

ゲートキーパーとは、直訳すると「門番」ですが、生きていたくないほどの悩みを抱えた人に気づき、話を聴き、適切な相談機関につなぎ、見守る人のことです。

- 気づく 何かなやみがありそうだな…
体調が悪そうだな…眠れていなさそう
- 聴く 体調のことを切り口に、一言声をかけてみてください
「どこか体の調子で気になりますか？」
話に耳を傾け、つらい心境を聴きましょう
- つなぐ 必要に応じて相談機関につなぎましょう
- 見守る 相談機関につないだ後も、温かく寄り添いサポートしましょう。気にかけているメッセージを伝えましょう。
1人ではなく、チームを組んで見守りましょう。

◆ひとりで抱え込まないで相談してください。

- 保健センター「さんて郡山」(☎ 58-3333)
- 生活支援センターふらっと(☎ 54-8112)
- 臨床心理士による相談(要予約)
厚生福祉課(☎ 53-1151 内線535-538)
- よりそいホットライン(24時間対応)
フリーダイヤル 0120-279-338

◆『こころの体温計』でセルフチェック!

パソコン、スマートフォンから簡単に自分のストレス度や落ち込み度などがチェックできます。

こちらから→

