

3月は、自殺対策強化月間です

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、いのちを支えるゲートキーパー ～

『ゲートキーパー』とは、生きていたくないほどの悩みを抱えた人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要に応じて専門家につなぎ、見守る人、『いのちの門番』のことです。

★奈良県ゲートキーパー講座動画の視聴ができます

奈良県 ゲートキーパー関連

検索

気づく

・何か悩みがありそうだな… ・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、体の調子で気になることがありますか？」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

『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



ひとりで抱え込まないで相談してください



電話で相談しづらい時は！

SNSやチャットでの相談を受ける団体紹介はこちらから

厚生労働省 自殺対策 SNS 相談

検索

問合せ＝保健センター「さんて郡山」(☎58-3333)

3月1日(水)～7日(火)は「子ども予防接種週間」です

4月からの入園・入学に備えて必要な予防接種をすませて、病気を未然に防ぎましょう。

母子健康手帳で確認して、まだ接種していない予防接種があれば、この機会に接種しましょう。

◆通常の診療時間に予防接種を受けにくい人たちが、土・日曜や夜間等に予防接種を受けられる医療機関については、日本医師会ホームページ(『日本医師会 子ども予防接種週間』で検索)をご覧ください。なお、市外で定期接種を希望される場合は、事前に手続きが必要ですので保健センターへお問い合わせください。

◆予防接種はワクチンごとの接種間隔や対象年齢があり、注意が必要です。予防接種を受けている医療機関や市ホームページ、保健センターへ電話などでご確認ください。予防接種アプリの活用もお勧めです。



問合せ＝保健センター「さんて郡山」(☎58-3333)

これって、もしかして更年期？

3月1日～8日は 女性の健康週間です

40歳代に入ると、女性ホルモン(エストロゲン)の分泌が次第に減少します。更年期はエストロゲンの減少によって心身にさまざまな症状が起こり、すべての女性が迎える節目です。『約8割の女性が何かしらの症状を自覚している』と言われ、ほてりやのぼせ頭痛、肩こり、冷え、不眠、憂うつ感など…更年期の症状は数百種類とも言われています。いくつかの症状が重なり、日常生活に支障をきたす場合には、婦人科や更年期外来へ相談しましょう。また、エストロゲンの減少によって血液中のコレステロールが増える脂質異常症や、骨の吸収と形成のバランスが崩れることで骨粗しょう症も起こりやすい時期です。



令和5年度に40・50歳になる人は市の骨粗しょう症検診が受けられます。本人のつらさが、他の人にはわかりにくいこともありますので、みんなで理解を深めましょう。

女性の健康推進室ヘルスケアラボもご覧ください>>



問合せ＝保健センター「さんて郡山」(☎58-3333)