

保健だより

■問い合わせ

本庁健康増進課健康づくり係
(内線 1226 ※ 4/1 ~ ☎ 34-2903)

■気付いてください心のサイン～一人一人がゲートキーパー（心の門番）～

本市では、平成20年から29年までの10年間で約300人が自ら命を絶っています。

人の「いのち」は何ものにも代え難いものです。自殺は本人にとってこの上ない苦しみであり、家族や周りの人々にとっても大きな悲しみとなります。

複雑な社会や人間関係の中で、家庭や仕事、健康上の悩み、経済的な問題など、誰もがさまざまなストレ

スや悩みを抱える可能性があります。自殺の多くは、「さまざまな悩みや問題をひとりで抱え込み、心理的に追い込まれた末の死」と考えられています。

自殺は決して人ごとではないという意識を持ち、一人一人がかけがえのない「いのち」と「こころ」を大切にし、生き心地の良い地域となるよう、私たちができることを考えてみませんか。

あなたもゲートキーパーに

① 気付き

疲れている、元気がない、よく眠れていないなど、家族や周りの人の変化に気付いたら声をかけましょう。

⑤ 見守り

「いつでも相談してね」「そばにいるよ」などと、温かく寄り添い見守りましょう。

④ つなぎ

悩みを話すことで気持ちが前向きになる場合もありますが、悩みや問題の解決のためには専門機関や相談窓口などにつなぐことが必要な場合もあります。

② 声かけ

さりげなく「心配している」という気持ちを伝えましょう。
「元気がないけど大丈夫？」
「疲れているみたいだけど眠れてる？」
「悩んでいることがあれば話して？」

③ 傾聴

相手の気持ちに寄り添い、真剣に悩みを受け止めましょう。相手の気持ちを受け止めることが大切です。責めたり、否定したり、安易に励ましたりすることは避けましょう。
話を聞いた後は、「話してくれてありがとう」「大変だったね」などとねぎらいの言葉をかけましょう。

ゲートキーパーとは「悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人」のことをいいます。「ゲートキーパーなんて難しいことはできない」と思うかもしれませんが、決して特別なことではありません。一人一人がゲートキーパーになりましょう。



■大型連休中は多くの医療機関が休診となりますのでご注意ください■

天皇の即位の日を休日とする法律の施行に伴う4月27日から5月6日までの大型連休中は、多くの医療機関が休診となります。あらかじめ、かかりつけ医の休診日を確認し、早めに受診しておきましょう。

なお、休日・夜間診療所の情報は、本紙8ページや市ホームページに掲載しているほか、「いわて医療ネット」から検索できます。

■問い合わせ 本庁健康増進課（内線 1259 ※ 4/1 ~ ☎ 34-2901）



▲市ホームページ



▲いわて医療ネット

日付	祝日・休日
4月27日(土)	
28日(日)	
29日(月)	昭和の日
30日(火)	国民の休日
5月1日(水)	天皇の即位の日
2日(木)	国民の休日
3日(金)	憲法記念日
4日(土)	みどりの日
5日(日)	こどもの日
6日(月)	振替休日

保健日程 一教室・健康相談一

■母子健康手帳交付

平日 受8:30～17:00 持保険証、印鑑、振込先通帳
○水沢 会水沢保健センター 問本庁健康増進課
○江刺【要予約】 会江刺総合支所健康福祉グループ
○前沢【要予約】 会前沢総合支所市民福祉グループ
○胆沢【要予約】 会健康増進プラザ悠悠館
○衣川【要予約】 会衣川総合支所市民福祉グループ

■はじめてママの健康講座【要予約】

19日(金) 13:00～16:00 会健康増進プラザ悠悠館
対2019年9・10月出産予定の初妊婦 持母子健康手帳・筆記用具 予問本庁健康増進課 ※申込期限…16日(火)

■はじめてのパパママセミナー【要予約・先着順(午前・午後各15組)】

18日(土) 9:00～12:00、13:00～16:00 会健康増進プラザ悠悠館 対19年7・8月出産予定の初妊婦とその夫 持母子健康手帳・筆記用具 予問本庁健康増進課 ※申込期限…10日(日)

■離乳食教室(もぐもぐ教室)【要予約】

25日(日) 受9:30～9:45 会江刺保健センター 対18年8・9月生まれ 持母子健康手帳・筆記用具 予問江刺総合支所健康福祉グループ ※申込期限…22日(金)

■ほほえみ相談(妊娠前相談)【要予約】

10日(日) 9:00～12:00 対妊娠や不妊に関する悩みがある人 会予問本庁健康増進課 ※申込期限…9日(火)

■外国人育児サークル

9日(火) 10:00～11:45 会子育て総合支援センター(いずみ保育園) 対市内在住で妊娠・育児中の外国人 問本庁健康増進課

■BCG集団予防接種【要予約】

16日(火) 受13:00～13:15 対生後5カ月から1歳未満 会水沢保健センター 予問本庁健康増進課 ※医療機関での個別接種も可

■精神保健福祉相談【要予約】

10日(日)、17日(金) 13:00～16:00 会予問奥州保健所

■骨髄バンクドナー登録・エイズ抗体即日検査

クラミジア病原体検査・梅毒検査・肝炎検査【要予約】
18日(日) 9:00～12:00(骨髄バンク、エイズ抗体即日検査、クラミジア病原体検査、梅毒検査)、9:00～14:00(肝炎検査) 会予問奥州保健所

■家族そろって朝食ディ

21日(日)は朝食ディです。家族そろって朝食を取りましょう!!

※受は受付時間、会は会場、対は対象者、持は持ち物、予は予約先、問は問い合わせ先を表します。本庁健康増進課(母子保健係) ☎34-2904、江刺総合支所健康福祉グループ ☎34-2523、前沢総合支所市民福祉グループ ☎34-0275、健康増進プラザ悠悠館 ☎46-2977、衣川総合支所市民福祉グループ ☎34-2370、奥州保健所 ☎22-2831

休日・夜間診療 / 献血

●奥州金ケ崎休日診療所 (水沢多賀 21-1 ☎ 25-3935)

【診療時間】8:30～16:00 ※診療は上記の場所で行います
7日(日) 田村 健 先生 (田村川上医院)
14日(日) 北條 昌芳 先生 (前沢眼科クリニック)
21日(日) 本田 健一 先生 (本田胃腸内科外科)
28日(日) 富田 幸雄 先生 (とみた脳神経外科耳鼻咽喉科医院)
29日(祝) 野呂 一夫 先生 (野呂外科泌尿器科医院)
30日(火) 亀井 俊也 先生 (亀井眼科)

●奥州金ケ崎夜間診療所 (水沢多賀 21-1 ☎ 25-3935)

【診療日】年中無休 【診療時間】18:30～21:00

●江刺休日当番医 【診療時間】午前中

7日(日) 伊藤内科医院 ☎34006 (川原町)
14日(日) 及川整形外科クリニック ☎342917 (八日町)
21日(日) 産婦人科おいなお医院 ☎343033 (岩谷堂字小境)
28日(日) 柏木医院 ☎342433 (六日町)
29日(祝) 菊地内科胃腸科こどもクリニック ☎342622 (豊田町)
30日(火) 関谷医院 ☎343511 (大通り)

●日曜歯科当番医 【診療時間】9:00～12:00

7日(日) 大石歯科医院 ☎403711 (前沢字三日町)
14日(日) いわぶち歯科 ☎409333 (金ケ崎町西根上平沢)
21日(日) たかはし歯科医院 ☎563333 (前沢字平小路)
28日(日) 佐々木歯科医院 ☎31313 (江刺西大通り)

●こども救急相談電話 (☎ 019-605-9000)

【診療日】年中無休 【受付時間】19:00～23:00

●日曜当番整骨院 【診療時間】9:00～15:00

7日(日) 倉本整骨院 ☎26788 (胆沢小山字川北)
14日(日) おおまち整骨院 ☎44110 (水沢字大町)
21日(日) 星整骨院 ☎34742 (水沢福吉町)
28日(日) 阿部整骨院 ☎31036 (江刺六日町)

●普通救命講習会

万が一に備えて、心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の使い方を学びませんか。

▷日時・場所…21日(日) 9:00～12:00 水沢消防署

▷対象…中学生以上

▷内容…心肺蘇生法、AEDの使用法、異物除去法、止血法

▷受講料…無料 ▷申込期限…19日(金)

▷問い合わせ・申込先…奥州金ケ崎行政事務組合消防本部 消防救急課救急係 (☎ 24-7211)

●献血日程

3日(火)	県南広域振興局	9:30～12:00
	ダイナム水沢店	14:00～16:30
7日(日)	いわて生協コープアテルイ	9:30～12:00 13:30～16:00
10日(火)	奥州市役所本庁	9:30～11:30 13:00～16:30
14日(日)	イオン前沢店	10:00～12:00 13:30～16:00
26日(金)	奥州警察署	10:00～13:00
	社団医療法人啓愛会美山病院	15:00～17:00

○全会場 400 ml 献血のみの受け付けとなります