



3月は、自殺予防月間です ♣

県内では、一年間に約420人が自殺で亡くなっています。自殺の原因として最も多いのが健康問題で、うつ病を発症している人が多いことが分かっています。自殺を考えている人も、一方では「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いており、不眠や体調不良など自殺につながるサインを示しています。こうしたサインに周囲が気付き、支援の手を差し伸べることで、多くの自殺は防ぐことができます。

知っておきたい「自殺のサイン」

- ①気分が沈む・自分を責める・不眠が続く
- ②原因不明の身体の不調が長引く
- ③酒量が増す
- ④仕事の負担が急に増える・大きな失敗をする・職を失う
- ⑤職場や家庭でのサポートが得られない
- ⑥本人にとって価値のあるもの(職・地位・家族・財産など)を失う
- ⑦重症の身体の病気にかかる
- ⑧自殺を口にする
- ⑨自殺未遂に及ぶ

困ったことや心配なことがある方、また身近に気になる人がいるが、どうしたらいいのか分からない方などは、一人で悩まずに、まずはご相談ください。

子育て支援センターでは、0歳から就学前のお子さんを対象に、毎月楽しい行事を行っています。

施設名	日時	行事
北部子育て支援センター(さくらんぼ)	3月24日(休) 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」 作ってみよう！お楽しみ！
	4月13日(水) 午前11時～	「お母さんの読み聞かせ」 今日のお話な～に！
中央子育て支援センター(りんごっこ)	3月14日(月) 午前10時30分～	「誕生会」 明夢さんによる人形劇
	4月15日(金) 午前10時30分～	「オアシス公園へ行こう！」 お花見楽しみましょう
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	3月25日(金) 午前11時～	「春のコンサート」 さやかさんのピアノ演奏
	4月8日(金) 午前11時～	「お母さんの読み聞かせ」 楽しい絵本を見ましょう

※この他にもさまざまな行事を行っています。詳しくは、各子育て支援センターへお問い合わせください。

開館時間 午前8時30分～午後5時(共通)

問い合わせ先

さくらんぼ ㊟日・月・祝日

☎(22) 6622 ※FAX兼用

りんごっこ ㊟日・火・祝日

☎(22) 2259 ※FAX兼用

うさぎっ子 ㊟日・水・祝日

☎(38) 1638 FAX(38) 3114

わが家の☆アイドル☆



市内在住の小学校就学前のお子さんを募集します。(先着4人まで掲載)

- ①お名前(ふりがな) ②生年月日 ③性別 ④応募者のお名前 ⑤住所 ⑥電話番号 ⑦メッセージ(30字まで)を明記し、写真データを添付の上、3月23日(水)までにEメールなどでご応募ください。

問い合わせ・応募先

〒383-8614 (住所記載不要)

庶務課秘書広報係

☎(22) 2111 (内線212)

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp



丸山 絢音ちゃん(6歳)

4月からは1年生だね！残りの幼稚園生活も楽しんでね。



川口 勝生くん(4歳)

わが家の御嶽海！はっけよ～い！



上野 明くん(6歳)

4月から小学1年生！
とっても楽しいな明くんです！



久保 璃奈ちゃん(1歳)

食べること大好き☆

保健だより

- 健康づくり課(中野保健) ☎22-2111(内線242-368)
- 地域振興課(豊田支所内) ☎38-3111
- 休日緊急診療所(中野保健) ☎23-2255



予防接種ほか

日程

受付時間/午後0時45分～1時30分
会場/中野保健センター
持ち物/母子健康手帳、予診票

ワクチン名	日程	予約先
B C G	3月7日(月) 4月11日(月)	健康づくり課 母子保健係
水痘	4月6日(水)	
四種混合	3月11日(金) 4月8日(金)	
ヒブ		
小児用肺炎球菌		

※3日前までに予約が必要です。
※対象・接種間隔など詳しくは健康カレンダーをご確認ください。

日本脳炎

日本脳炎の1期・2期の接種が終了していない平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方は、20歳未満までの間、接種を受けることができます。ご希望の方は、健康づくり課へお問い合わせください。



人間ドックの受診はお済みですか

市では、35歳から74歳までの国民健康保険被保険者および後期高齢者医療制度被保険者の方を対象に、指定医療機関での人間ドック受診の際の健診費用を一部助成しています。※年度内1回限りとし、がんドック助成を受けた方は除きます。



健(検)診ほか

乳幼児健康診査

受付時間/午後0時45分～1時15分
会場/中野保健センター
持ち物/母子健康手帳、おたずね票、オムツ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3か月健診	3月15日(火)	27年11月生
7か月健診	3月16日(水)	27年7月生
1歳6か月健診	3月18日(金)	26年8月生
2歳児健診	3月14日(月)	26年2月生
3歳児健診	3月17日(木)	25年2月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

予防接種健康被害救済制度

平成25年3月31日までに、市町村の助成により、ヒトパピローウイルス(HPV)ワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンのいずれかを接種した方のうち、接種後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診した方は、接種との関連性が認定されると、医療費・医療手当が支給される場合があります。

心当たりのある方は、独立行政法人医薬品医療機器総合機構の救済制度相談窓口へ至急お問い合わせください。

相談窓口/☎0120-149-931
※フリーダイヤルをご利用にならない場合は、☎03-3506-9411(有料)へ。



講座・相談

いきいき健康講座

会場/中野保健センター

期日・時間	演題・講師
3月4日(金) 午後0時45分～2時30分	「高血圧はキケンな病気のサインです!～血管管理の方法について～」 北信総合病院 腎臓内科部長 上條浩司さん
3月25日(金) 午前10時～11時30分	「実践!楽脳フィットネス～最新の若返り運動を体験しよう～」 フィットネスサポートセンター代表・健康運動指導士 三浦弘さん ※動きやすい服装でお越しください

※申込みは不要で、受講料は無料です。

マタニティクラス

期日/4月7日(木)
時間/午前9時30分～11時30分
会場/中野保健センター
持ち物/筆記用具、母子健康手帳
内容/妊娠・分娩の経過と起こりやすい異常について(助産師のお話)、妊産婦の健康・栄養(栄養士のお話と試食)、お父さんの妊婦体験
※3日前までに予約が必要です。

こころの健康相談

期日/4月14日(木)
時間/午後2時～4時
相談担当者/こころの専門医
会場/中野保健センター
対象者/悩みを持つ本人、家族など
※2日前までに予約が必要です。

電話健康相談所	☎23-0300	午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
女性相談	☎23-4810	午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
子ども電話相談	☎23-3191	午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
長野県小児救急電話相談	☎#8000	午後7時～11時
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	☎026-219-2413	