

令和2年度こころの健康づくりカレンダーを配布しています！

毎年発行しております、こころの健康づくりカレンダー令和2年度版ができました。(令和2年4月～令和3年3月)

こころの健康づくりシリーズに加えて、利根町保健福祉センターで実施している、「母子保健・成人保健・介護予防事業やこころの健康づくり、休日救急医療、福祉バス路線図・時刻表」などの情報が集約されています。

カレンダーだけでなく、健康管理に必要な情報も含まれていますので1年間通してぜひご活用ください。

また、各種相談窓口の一覧をカレンダーの最後のページに掲載しております。カレンダーは、各家庭1部ずつお配りいたします。



3月は茨城県の自殺防止月間です！

近年では、自殺者数は減少傾向にあるものの、依然として多くの方が自殺で亡くなられています。あなた自身やあなたの大切な人の心といのちを守るために、相談窓口を知っておくことも大切です。

つらい時や苦しい時はひとりで抱え込まず相談することが大切です。

【各種相談窓口のご案内】

●茨城いのちの電話

- ・つくば (365日24時間体制) ☎029-855-1000
- ・水戸 (365日24時間体制) ☎029-350-1000
(毎月29日から末日と不定期で月に数日は、午後10時～翌日午前8時まで休止)
- ・フリーダイヤル ☎0120-783-556
(毎月10日 午前8時～翌日午前8時)

あなたの周りに悩んでいる人はいませんか？

あなた自身がひとりで悩んでいませんか？

●いばらきこころのホットライン (相談専用ダイヤル)

- 時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時
(祝日および年末年始を除く)
- 平日 ☎029-244-0556
土日 ☎0120-236-556

【こんなサインはありませんか？】

- 口数が減って元気がない、表情が暗い お酒の量が増えた 体調不良を訴える 「消えてしまいたい」などと口にする
- 周囲との交流を避けるようになった 遅刻、欠勤が増えた 食欲が減った 今まで楽しんでいたことが楽しめない
- など、いつもと違う気になる言動が見られた場合、それはこころのSOSかもしれません。相談機関への相談や医療機関への受診など早めの対応が必要です。身近にいつもと違うなど気になる方がいたら勇気を出して、声をかけ話を聞いてあげましょう。

3月の日程 場所：利根町保健福祉センター

相談内容	日程	受付時間	内容・予約方法
育児相談 ワイワイサロン	4月14日(火)	午前10時～11時	全乳幼児対象。 保健師相談(育児相談)・栄養相談は当日の受付順 乳幼児親子の遊び場(ワイワイサロン) 常時開催
ヘルシー相談	3月26日(木) 4月8日(水)	午前9時～正午のうちの 予約した時間	管理栄養士による栄養相談 1週間前までに予約
口腔相談	3月24日(火)	午前9時30分～午後1時45分 のうちの予約した時間	歯科衛生士による口腔機能相談 前日までに予約
もの忘れ相談	3月25日(水)	午後1時30分～3時30分 のうちの予約した時間	もの忘れの気になる方などの相談 前日までに予約
精神保健相談	4月14日(火)	午後1時30分～3時45分 のうちの予約した時間	専門職による相談 1週間前までに予約

定期予防接種忘れていませんか？

▶問い合わせ・申し込み先
利根町保健福祉センター
利根町下曾根221-1 ☎68-8291

●日本脳炎

	1期(初回2回・追加1回)	2期(4回目)
接種年齢	生後6月～90月に至るまでの間	9歳以上13歳未満
標準的な接種時期	1期初回：3歳 1期追加：4歳	小学4年生

※今年度、小学4年生の方(H21.4.2～H22.4.1生)へは、令和元年7月に個別通知をしました。

●日本脳炎～特例接種～

日本脳炎予防接種は、平成17年5月30日から平成22年3月31日まで積極的な勧奨の差し控えがありました。それにより、接種がお済みでない対象年齢の方は接種をお勧めします。4回目(2期)までの接種を済ませましょう。

対象者	H13.4.2～H14.4.1生	H19.4.2～H21.10.1生
接種年齢	20歳の誕生日の前日まで	9歳以上13歳未満

※今年度、18歳になる方(H13.4.2～H14.4.1生)へは、令和元年7月に個別通知をしました。

●二種混合(ジフテリア・破傷風)接種のお知らせ～接種がお済みでない方は早めに受けましょう～

対象者	H19.4.2～H20.4.1
接種年齢	11歳以上13歳未満

※今年度、小学校6年生(H19.4.2～H20.4.1生)へは、令和元年5月に個別通知をしました。

●予防接種のできる町内医療機関

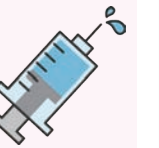
医療機関名	電話番号	接種日
利根町国保診療所	68-2231	水曜日
協和ガーデンクリニック	68-8017	診療日

※町外医療機関でも接種できますので、ご不明な場合はお問い合わせください。

●接種方法 医療機関で個別接種

注意事項

- ①接種時は、事前の予約が必要です
- ②母子健康手帳・予診票を必ず持参してください。
- ③接種期限を過ぎると定期接種となりません。
(任意接種・有料となります)
- ④予診票を紛失した場合、
利根町保健福祉センターで再交付します。(母子健康手帳持参)



「キラリ☆脳音楽くらぶ」参加者募集！

～音楽療法士の指導による、音楽を楽しみながら脳活性～

この教室では、音楽療法士の指導のもと、懐かし歌をうたい、昔のことを思い出す、音楽を聴く、歌う、楽器を鳴らすなどを行います。歌いながら楽器を鳴らし、ステップを踏むという複数の動作を同時に行うことで脳を活性化していきます。

対象：65歳以上で「もの忘れ」が気になる方で、下記の3つの項目のうち1つでもあてはまる方！

- 周りの人から「いつも同じことを聞く」などもの忘れがあるとされる
- 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしない(できない)
- 今日が、何月何日か分からない時がある(どちらか一方でも該当)

講師：音楽療法士

宇津野 裕子 先生

日程：毎月第1・3水曜日
(教室は6カ月間)

午後1時10分～2時10分

場所：利根町保健福祉センター

参加費：100円

申し込み：3月17日(火)～(土・日曜日、祝日除く)

午前8時45分～午後5時15分

☎68-8291

募集人数：10名(定員に達した場合は、締め切ります。)

