

# 健康Eye

けんこう・アイ



健康Eye(アイ)掲載の各事業は、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となる場合があります

「あやせいき健康だより」は昨年3月に全戸配布しています。届いていないときは地域包括ケア推進課(保健福祉プラザ内)へ 問同課☎77・1116

※新型コロナウイルス感染症の影響により、同だより掲載の各種事業が中止・変更となっています。詳しくは、各事業の担当課へお問い合わせください

## 厚木保健福祉事務所 大和センターだより

大和市中心1-5-26  
☎046・261・2948 ※要電話予約



### B・C型肝炎検査

☎4月26日(月)9時~10時30分 40歳未満で市や会社が実施する肝炎ウイルス検査対象外の方



### 精神保健福祉相談

☎4月1日(木)・7日(水)・22日(木)13時30分~15時30分 心の健康について相談したい方

### 妊婦・大人の歯ぐき検診

歯肉検診と歯磨き指導。☎4月22日(木)9時30分~11時30分 妊婦か39歳までの方 歯ブラシ、コップ、母子健康手帳(妊婦のみ)

### Eイズ検査

☎4月6日~20日毎週火曜日13時10分~15時50分(相談は毎週月~金曜日8時30分~12時、13時~17時15分)



## テーマ：地域包括支援センターを活用しましょう

地域包括支援センターは、高齢者の生活を総合的に支える相談窓口です。主任ケアマネジャー、保健師、看護師、社会福祉士などの専門職が中心となり、住み慣れた地域で安心して暮らしていただけるように、他機関と連携しながら介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から高齢者やその家族を支援します。悩み事や相談事などがあれば、気軽に相談してください。各地域を担当する地域包括支援センターは10ページにある「くらし相談」を確認してください。

☎地域包括ケア推進課☎77・1116

## 4月の乳幼児健診と健康相談

☎健康づくり推進課☎77・1133

区分	月日	対象など
8~10か月児健診	生後8~11か月になる前日。場所は委託医療機関(市ホームページに一覧あり)	
1歳6か月児内科健診	1歳6か月~1歳11か月になる前日。場所は委託医療機関(市ホームページに一覧あり)	
4~5か月児健診	4/8(木)・4/15(木)	対象者には、個別に通知します ※新型コロナウイルス感染症の影響で未受診の方から順次案内しています
1歳6か月児歯科健診	4/8(木)	
2歳児歯科健診	4/15(木)	
3歳6か月児健診	4/22(木)	
5歳児発達相談	4/12(月)・4/26(月)	個別に通知が届き、発達相談を希望する方
子ども健康相談	4/30(金)	9:00~11:30 育児相談を希望の方 予約制 母子健康手帳持参



### 1歳児歯科育児教室

乳歯の虫歯などの注意点、離乳に向けての食事、事故防止やこの時期の親子の関わりなどの話。講師は歯科衛生士、管理栄養士、保健師、保育士。☎4月2日(金)10時~11時 保健福祉プラザ ☎1歳~1歳3か月(2年1月~3月生まれ)の第1子の子どもと保護者☎10人(申込順)持母子健康手帳、抱っこひも☎3月16日から健康づくり推進課☎77・1133



## みんなで支える「こころ」と「いのち」

新型コロナウイルス感染症に対する不安や外出自粛などによる生活環境の変化で、ストレスや不安、生きづらさを感じていませんか。心配事などが続くと心と体の調子が悪くなることがあり、加えて、さまざまな理由・要因が重なると自殺に傾いてしまうこともあります。自殺は「その多くが追い込まれた末の死」「防ぐことができる社会問題」「自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多い」とわれています。

☎健康づくり推進課☎77・1133

### 悩みがあるときなどに現れる症状

ストレスや不安を感じると、心と体に次のような症状が現れることがあります。

- よく眠れない
- イライラする
- 不安や緊張を強く感じる
- 涙もろくなる
- 投げやりになる
- 誰とも話す気分にならない
- 体の調子が悪い
- 考えがまとまらない
- 記憶力が低下する
- 皮肉、悲観的な考え方になる

### ストレスを和らげるには

- 気持ちを落ち着けるために、こんな方法があります。
- 睡眠や食事の生活リズムを崩さないようにし、適度な運動をして体力低下を防ぎ、健康的な生活習慣を心掛けましょう。
- 人とのつながりを感じたり、心配事や不安な気持ちを人に話したりすると気持ちが楽になります。家族や友人と電話やメールで連絡をとり、社会との接点を保ちましょう。
- 気持ちを落ち着かせるために、酒やたばこ、薬物に頼るのはやめましょう。

### 悩んでいるときは

人で悩みを抱え込まずに、身近な人に相談してください。身近な人に相談しにくい場合などは、同課や「よりそいホットライン」でこころの健康相談を行っているので、ぜひ相談してください。

24時間対応しています

よりそいホットライン  
☎0120・279・338

### ゲートキーパーを知っていますか

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に「気付き」、「声掛け」、「傾聴」し、必要な支援と「つなぐ」、見守る人のことです。

悩んでいる人は悩みを打ち明けることができず孤立しがちになります。家族や友人、職場などの身近な人が、その人の発するサインに気付いて声を掛け、静かに話を聞くことで、自殺に傾いている気持ちを落ち着かせることもあります。あなたも身近な人のゲートキーパーになりませんか。

#### 気付き…家族や仲間の変化に気付いて、声を掛けること

眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、いつもと様子が違う場合は、悩みを抱えているかもしれせん。

#### 声掛け…悩んでいる人に気付いたら、一声を掛けること

声掛けの仕方に悩んだら、眠れているか、力になれることはあるか、などと声を掛けてみてください。

#### 傾聴…相手の気持ちを尊重し、耳を傾けること

まずは落ち着いて話せる環境を作り、心配していることを伝えましょう。真剣な態度で悩みを受け止め、誠実に、相手の感情を尊重して、否定せずに対応しましょう。

#### つなぐ…早めに専門家に相談するよう促すこと

専門機関などにつないだ方が良いと判断したら、相談者の了解を得てから、専門機関などにつなぎましょう。まずは、同課へ相談してください。

#### 見守り…温かく寄り添いながら、じっくり見守ること

専門機関などにつないだ後も、必要があれば相談に乗ることを伝えましょう。

こころに不調を抱えていたり、自殺に傾いていたりする人の支えになることはとても大切なことです。相談に乗る側も、まずは、自分自身のこころが元気であることを確認しましょう。また、一人で誰かを支えるのではなく、数人で支えるようにしましょう。