

# ヘルシーナの健康応援NAVI<sup>+</sup>ヒ



健康課  
市役所内  
☎23局3515  
あつみライフランド  
☎33局0386

## 「SOS」心の病気を 変化に気づいて見守るために

新年度が始まり、環境の変化により、普段以上に頑張りすぎたり、逆に適応できなかつたりすることがあります。また、ストレスのたまった状態が続くと、身体的・精神的に疲れが生じ、「心の病気」になることがあります。日常生活の中で、次のことを心がけ、心の病気について考えてみましょう。

### 1 気づき

心の病気は、自分自身では気づかないことがあります。家族や仲間など周りの人の「気づき」が大切です。眠れない、食欲がないなどの症状や、飲酒、喫煙が増加するなどの変化が見られたら要注意です。早めの対応が必要のため、まずは十分な休養をとることを勧めましょう。

### 2 声かけ

大切な人や仲間の変化に気づいたら、「眠れてる？」「元気がないよ」だけど、「大丈夫？」など気軽に声をかけ、相談に乗ってあげましょう。

### 3 傾聴

本人の気持ちを尊重し、相手の考えを否定したり、必要以上に励ましたりせず、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

### 4 つなぎ

生活支援や医療が必要な場合も珍しくありません。本人に「今よりも楽になるため」として、専門家への相談を勧めましょう。相談窓口として、保健所や市役所健康課などを紹介するほか、心の問題が体に変調をきたしている場合もあるので、精神科や心療内科の受診も勧めてください。

### 5 見守り

専門家への相談または受診を勧めた後も、「いつでも相談に乗るから気軽に声かけて」など、見守っている気持ちを手伝いましょう。



## ● インフォメーション

| 事業名       | 月日・受付時間                     | 場所                 | 対象者・内容など  |
|-----------|-----------------------------|--------------------|---|
| 母子健康手帳交付  | 毎週月曜日（祝日を除く）<br>13:30～15:00 | 田原市役所<br>あつみライフランド | 妊娠届出書の発行を受けた方<br>妊娠中の生活、母子健康手帳の使い方<br>妊娠中の食生活などについて |
| 離乳食教室（前期） | 6月12日（水）9:50～10:00          | 田原福祉センター           | 5～6か月児とその保護者 ※予約制<br>離乳食講習と保育の話、歯の話など               |
|           | 6月19日（水）9:50～10:00          | あつみライフランド          |   |
| 育児相談      | 6月3日（月）9:00～10:30           | あつみライフランド          | 身体計測、育児・母乳・栄養相談（乳幼児対象）<br>※母乳相談は生後6か月まで（原則1回）       |
|           | 6月14日（金）9:30～10:30          | 田原福祉センター           |   |

※母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。（土・日・祝日を除く8:30～17:00）  
※予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

## ● 休日当直医 ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認のうえ受診してください。市役所☎22局1111（代表）

| 月日        | 当直医           | 電話番号     | 月日       | 当直医     | 電話番号     |
|-----------|---------------|----------|----------|---------|----------|
| 5月3日（金・祝） | 川瀬医院          | ☎35局1511 | 5月19日（日） | 北山クリニック | ☎23局3946 |
|           | 木村歯科医院        | ☎22局0404 |          | なかた歯科   | ☎23局1162 |
| 5月4日（土・祝） | 富永医院          | ☎23局1316 | 5月26日（日） | 朽名医院    | ☎33局0162 |
|           | ヒラノ・デンタル・オフィス | ☎22局6477 |          | 山本耳鼻咽喉科 | ☎24局4100 |
| 5月5日（日・祝） | 岡田医院          | ☎37局0001 |          | 小原歯科    | ☎25局1139 |
|           | 藤井歯科医院        | ☎45局2123 |          | 第2国見医院  | ☎23局2302 |
| 5月6日（月・振） | 永井医院          | ☎22局0227 | 6月2日（日）  | ふくい眼科   | ☎22局5878 |
|           | すずき歯科         | ☎23局0033 |          | 葉山歯科医院  | ☎32局0038 |
| 5月12日（日）  | 藤岡医院          | ☎32局1515 | 6月9日（日）  | 丸山医院    | ☎33局0313 |
|           | 渡辺歯科医院        | ☎32局3561 |          | 平野歯科医院  | ☎22局0214 |

診療時間 内科☎9:00～17:00／歯科☎9:00～12:00

夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院☎22局2131