

ヘルシーナの健康応援NAVI⁺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） 13:30～15:00	田原市役所 あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子健康手帳の使い方 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 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） ※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 医科☎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