

# 健康だより



## 3月は「自殺対策強化月間」です

大切な人の「いのち」を守るためには、自殺についての正しい認識と支え合う気持ちが重要です。

人の悩みに気付き、支え、見守る人のことをゲートキーパーと呼びます。

**誰でも「ゲートキーパー」になれます！ ゲートキーパーのポイント**

気づき 傾聴 つなぎ 見守り

周りの人の様子が“いつもと違う”と感じたら、まず声をかけてみましょう。

■問合せ 健康増進課 ☎(24)5770

おはなしきくよ



## 3歳児・親と子のよい歯のコンクール 参加者を募集します

平成25年度中に3歳児健康診査を受け、むし歯がなく、噛み合わせも良好なお子さん、またはお子さんとその親が対象です。

▶募集区分 ①3歳の部

②親と子のよい歯の部

※応募は、①②のどちらかのみ

▶申込 母子健康手帳をお手元にご準備のうえ電話で健康増進課へ

▶締切 4月30日(水)

○審査について

▶審査日 5月29日(木)に歯科診査を予定

▶会場 佐野市保健センター

※詳細は、申込者に通知します

■問合せ 健康増進課 ☎(24)5770

## AED（自動体外式除細動器）設置状況 についてお知らせください

市ホームページでは、事業所などのご協力のもと、AEDの設置状況をお知らせしています。掲載している施設の付近で、AEDが必要となったときには利用することができます。AEDを新設した施設などがありましたら、ご連絡をお願いします。

※市ホームページでの掲載場所

HOME→もしもの時→AEDについて

○貸出用AEDをご利用ください

健康増進課では、各種団体などがイベントを主催する場合にAEDを貸し出しています。貸出条件などもありますので、詳しくは健康増進課地域医療係までお問い合わせください。

■問合せ 健康増進課 ☎(24)5770

## かかりつけ医をもちましょう ～かかりつけ医をもつメリット～

■病気の早期発見・早期治療

かかりつけ医は、患者さんや家族の体調、生活習慣、病歴などを把握しています。そのため、ちょっとした異変でも早期に発見し、病気の進行をくい止めることができます。

■専門医への連携

入院や精密検査、高度な治療が必要な場合には、適切な医療機関や専門医を紹介してくれます。

■気軽にかけられる

病気以外でも何か健康に不安を感じたときには気軽に相談にのってくれます。

※休日・夜間緊急診療所は、初期の応急処置を行うための診療所です。異変に気づいたら、早めにかかりつけ医の通常の診察時間内に受診しましょう

■問合せ 健康増進課 ☎(24)5770



# 4月の健康診査・教室・相談

・【予】と記載のある相談は、予約が必要です ・特に記載のない場合、申込は、健康増進課 ☎(24)5770へ

| 教室・相談名           | 対象者・対象児など  | 期日                     | 受付時間など                  | 会場                                   |
|------------------|--|------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
| 【予】ママパパ（ファミリー）学級 | 初めて妊娠された方とその家族<br>（1コース目）妊娠中期以降の方<br>（2コース目）妊娠後期の方       | 14日（月）                 | 午前9時～9時10分              | 佐野市保健センター                            |
|                  |  | 26日（土）                 |                         |                                      |
| 赤ちゃん<br>ふれあいルーム  | 1歳までのお子さんとその保護者  | 21日（月）                 | 午前10時～10時30分            | 佐野市保健センター                            |
|                  |  | 16日（水）                 |                         | 田沼保健センター                             |
| 育児相談             | 乳幼児とその保護者  | 9日（水）                  | 午前9時～11時                | 佐野市保健センター                            |
|                  |  | 28日（月）                 | 午前9時30分～11時             | 田沼保健センター                             |
| 【予】<br>子育てこころの相談 | 子育てに関する悩みを抱える方<br>（未就学児）                                 | 9日（水）                  | 午前9時～                   | 佐野市保健センター                            |
| 【予】<br>精神保健福祉相談  | アルコールなどによる問題、思春期<br>の問題行動、ひきこもり、不眠、精<br>神疾患などを抱える本人や家族など | 18日（金）                 | 午後1時～                   | 安足健康福祉センター<br>※予約番号<br>☎0284(41)5895 |
| 【予】<br>こころの健康相談  | 眠れない、食欲がない、気分が落ち<br>込む、やる気が出ないなど、うつ病<br>が心配な方とその家族       | 心理士<br>3日（木）<br>28日（月） | 午後1時30分～                | 佐野市保健センター                            |
| 【予】<br>健康栄養相談    | 40歳以上（原則）  | 18日（金）<br>22日（火）       | ・午前9時15分～<br>・午前10時30分～ | 佐野市保健センター                            |

※広報さの4月1日号から、各種健康相談の日程は「相談ガイド」でお知らせします。ご注意ください

## 4月の乳幼児の健康診査

股関節脱臼検診、4か月児・9か月児・1歳6か月児・3歳児を対象とした健康診査を行います。日時や会場は、お手元の通知をご確認ください。

対象月齢になっても通知が届かない、都合の悪い方は、健康増進課 ☎(24)5770へご連絡ください。



## 休日・夜間緊急診療所 ☎(24)3337

佐野医師会病院内（植上町）

休日の診療時間（年末年始含む） 平日の診療時間（夜間のみ）

- ・午前9時～午後4時30分
- ・午後7時30分～10時30分
- ※正午～午後1時30分は除く
- ・午後7時30分～10時30分

## 休日・夜間緊急診療所の診療時間外の場合

- ・佐野厚生総合病院 ☎(22)5222
- ・佐野市民病院 ☎(62)5111

※診療科目などに限りがあります。事前に電話でご確認ください

## ～もしも急病になったら～

### 休日歯科診療所 ☎(24)7575

佐野歯科医師会館内（大橋町）

▶診療時間 日曜、祝日の午前9時～正午

### 救急情報テレホンサービス

（消防本部通信指令課）

☎0283(24)9981



保険証は必ずお持ちください