3月の献血

問健康ほけん課健康づくり班 ☎内線2549

生月船員福祉会館

日にち	時間	ところ

 $9:30\sim12:00$

3月22日(金)

牛月支所 13:30~15:30

標語「献血で 救える命が そこにある」

3月の認知症の人と家族のつどい

日にち	時間	ところ
-----	----	-----

3月7日(木) 13:30~15:30

COLAS平戸 未来創造館

問 長寿介護課高齢者支援班 内線☎2594

3月の健康テレフォンプログラム

-	
曜日	内 容
月曜	パーキンソン病とパーキンソン症候群
火曜	パーキンソン病の治療
水曜	新入学に備えて
木 曜	「クインケ浮腫」とは
金曜	酒と薬と不眠症
土曜・日曜	ただの生理痛と思っていたら…

※フリーダイヤル ☎0120-555-203 (携帯不可)

- ※携帯電話 **☎**095-826-5511
- ●祝日は前日のテープが流れます。
- ●午前9時から翌朝午前9時までの24時間、同じ内容のテープ が3分間流れます。

お問い合わせ先 長崎県保険医協会 ☎095-825-3829



自殺について考える -3月は自殺対策強化月間ですー

問 福祉課障害福祉班 ☎内線2557

長崎県の自殺者は、自殺者総数の7割以上が 男性です。特に50歳代~60歳代が最も多く、 理由は「過労」「健康問題」「生活苦」などが挙げ られています。

平成29年の県内の自殺者数は、245人(うち 30代以下は54人)で交通事故死亡者数と比較 すると約5倍にもなります。自殺で大切な命を 落とすことは、家庭的・社会的にも深刻な状況 です。自殺は「誰にでも起こり得る、追い込ま れた末の死」です。自殺を予防するために、自 分自身で予防すること、周囲の人がサインに気 が付くことが鍵になります。

自殺の危険性が高いサイン~身近な人のその行動、実は自殺の前兆かもしれません~

①うつ病の症状がある

②原因不明の身体の不調が長引く

③飲酒量が増す

④自己の安全や健康が保てない

⑤仕事の負担が急に増える

⑥大きな失敗をする

⑦職を失う

⑧職場や家庭からサポートが得られない

⑨本人にとって、価値あるものを失う

⑩重症の身体疾患にかかる

11)自殺を口にする

⑫自殺未遂におよぶ



サインに気付いた時には

話をそらすことなくしっかりと話を聞いて死んでほしくないと伝えてください。また、援助のた めの窓口が医療機関以外にも数多くあります。自分だけ、家族だけで抱え込まずにご相談ください。

相談内容	相談内容	電話番号	受付時間	
こころの健康相談	県北保健所	57-3933	9:00~17:45(平日)	
ここつの経球性談	福祉課障害福祉班	内線2557	8:30~17:15(平日)	
	長崎県消費生活センター	095-824-0999	9:00~17:00(平日)	
消費生活のトラブル	平戸市消費生活センター	内線2531	8:30~17:15(平日)	
(借金·多重債務)	法テラス平戸法律事務所	050-3383-0468	9:00~17:30(平日)	

※法テラス平戸法律事務所においては、予約制で相談者の収入などにより、相談が無料になることがあります。

インターネットでも

自殺の悩みを抱えている人のた めの、サポートサイトなどもあり

「みんなの情報交差点カチッ」 で検索してください。

(http://www.joho-kachi.jp/)

}};;<u>\o\</u>

子育で・健康応援コー

このコーナーでは、子育てや健康に関する旬な情報を「お知らせ」します。



3月の各種相談および赤ちゃんの健診など

問 こども未来課母子保健班 ☎内線 2572

日にち	ところ	種類および受付時間
3月6日 (水)	平戸市福祉保健センター(田平)	3 12:30~12:45
3月7日 (木)	大島村公民館	1 12:30~13:00 1 3 13:00~13:30
3月12日(火)	COLAS平戸(未来創造館)	妊 母 10:00~10:30
3月13日 (水)	平戸市福祉保健センター(田平)	1 12:30~12:45
3月15日(金)	生月支所	1 3 12:45~13:15
3月19日(火)	平戸市福祉保健センター(田平)	乳 13:00~13:30

3 3歳児健診 3 乳児健診 1 1歳6カ月児健診 1 妊婦健康相談 🖼 母子健康相談

※開所時間などの詳しい情報は、子育て応援ガイドブック「おひさま」 親子で遊んで、ママ友作ろう(就学前交流の場) をご覧になるか、各施設にお問い合わせください。

施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先
トコトコ (田平:保健センター)	57-1943	中津良保育所 (南部:中津良保育所)	27-0475	よちよちクラブ (生月:山田児童館)	53-1759	おひさまひろば (田平:平戸口社会館)	57-0236
あいちゃん広場 (北部:愛の園保育所)	22-2244	堤保育園 (南部:堤保育園)	27-1084	めばえキッズ (生月:認定こども園めばえ)	53-0496	さくらんぼ広場 (田平:若葉保育園)	57-3028
子育てエレン.C (北部:平戸幼稚園)	22-2810	小鳩保育園 (南部:小鳩保育園)	27-0333	生月認定こども園 (生月:生月認定こども園)	53-1079	はなぞの広場 (田平:花園保育園)	57-0744
かもめネットワーク (北部:しおかこども園)	22-3360	津吉保育園 (南部:津吉保育園)	27-0222	やよいプレイランド (田平:やよい幼稚園)	57-0789	しまっこ広場 (大島:大島村保育所)	55-2006
みのりの樹 1 (北部:みのりこども園)	22-2575						

3月の休日当番医(診療時間:午前9時~午後5時)

医療機関

問 平戸市医師会 ☎20-0011

連絡先

23-2151

	子どもが急な病気になったら
	●小児救急電話相談センター
5	(受付時間18:00~8:00)
1	☎#8000または☎095-822-3308
	救急医療機関のことは
4	●平戸市消防本部
	☎22-4199

3月3日(日) 青洲会病院 平戸市田平町山内免612番地4 57-215 3月10日(日) 柿添病院 平戸市鏡川町278番地 23-215 北川病院 3月17日(日) 平戸市浦の町737番地 22-2344

3月21日 (木・祝) 柿添病院 平戸市鏡川町278番地 青洲会病院 平戸市田平町山内免612番地4 3月24日(日)

日にち

57-2155 柿添病院 平戸市鏡川町278番地 23-2151 3月31日(日)

※電話番号を間違いないよう注意してください。

いざというとき

Hirado City Public Relations,2019. 3 広報ひらど 平成31年3月号 28