

献血は、もっとも身近なボランティア

あなたの献血で、救える命があります。献血への温かいご支援とご協力をお願いします。

○献血日程

とき	ところ	受付時間
3月18日(水)	平戸市役所	9:30～13:00 14:15～16:00



見逃さないで！ストレスサイン ～3月は自殺対策強化月間です～

健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125
福祉課障害福祉班 ☎22-9130

「なかなか眠れない」「もっと眠っていたいのに早く目が覚めてしまう」など、睡眠の悩みを抱えていませんか。眠れない原因の一つとして、気づかぬうちに溜まったストレスが影響していることがあります。ストレスは、不眠のほかにも体のさまざまな不調としてあらわれます。

体にあらわれるストレスのサイン

- ▶ 疲れやすい、体がだるい ▶ 食欲がない ▶ 耳鳴り、めまい
- ▶ 肩こりがひどい ▶ 頭痛がする、頭が重い ▶ 便秘、下痢気味



ストレスがもたらすうつ病の危険性

気分が落ち込む、楽しさを感じられないなどの状態が2週間以上続き、生活に支障が出ている場合は、うつ病の可能性がります。早めに医療機関へ相談しましょう。

自殺対策強化月間

3月は進学や就職、転勤など、生活環境が大きく変わる時期で、自殺者が増える傾向にあります。誰もが追い込まれない社会をつくるために、周りの人を気にかけて支え合う気持ちを大切にしましょう。

○専門の相談窓口

相談窓口	電話番号	受付時間
長崎県北保健所	57-3933	午前9時～午後5時45分(平日のみ) ※祝日・年末年始を除く
長崎いのちの電話	095-842-4343	午前9時～午後10時 ※毎月第1・3土曜日 午前9時～翌午前9時
こころの電話	095-847-7867	午前9時～正午 午後1時～午後3時15分(平日のみ) ※祝日・年末年始を除く
平戸市役所健康ほけん課 平戸市役所福祉課	上記問い合わせ先	午前8時30分～午後5時15分(平日のみ) ※祝日・年末年始を除く



子育て・健康応援コーナー



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。特定健診やがん検診などの日程は、対象者に配布予定の「平戸市健(検)診日程表」をご覧ください。



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 ☎22-9136

日にち	ところ	種類および受付時間
3月4日(水)	平戸文化センター	1 12:30～12:45
3月6日(金)	生月町中央公民館	乳 12:45～13:00 1 3 12:30～12:45
3月10日(火)	平戸文化センター	乳 12:45～13:15
3月13日(金)	平戸市福祉保健センター(田平)	育 妊 母 10:00～11:30
3月18日(水)	平戸文化センター	3 12:30～12:45

乳 乳児健診 1 1歳6カ月児健診 3 3歳児健診 妊 妊婦健康相談 母 母子健康相談 育 母乳育児相談支援 パ パパ・ママ教室

親子で遊んで、ママ友作ろう(就学前交流の場)

※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」をご覧ください。

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	めばえ広場 (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
かもめネットワーク (北部:しおかこども園)	22-3360	小鳩こども園 (南部:小鳩こども園)	27-0333	いきつきげんきっこ広場 (生月:生月こども園)	22-9206	はなぞの広場 (田平:花園認定こども園)	57-0744
みのりの樹1 (北部:みのりこども園)	22-2575	津吉保育所 (南部:津吉保育所)	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

3月の休日当番医(診療時間:午前9時～午後5時)

問 平戸市医師会 ☎20-0011

日にち	医療機関	住所	連絡先
3月1日(日)	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344
3月8日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
3月15日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
3月20日(金・祝)	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
3月22日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
3月29日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155

いざというとき

急な病気やケガで救急車を呼ぶ?病院に行く?迷ったら

●救急医療電話相談 ☎ # 7119

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

(受付時間18:00～8:00)

※土日祝日は24時間対応

☎ # 8000 または

☎095-822-3308