

## 法律とこころの相談会

多重債務・解雇・生活苦・病苦・家族関係の悩みなどが原因で、心の健康に支障をきたしてしまうことがあります。一人で悩まないで、まずは相談してみませんか。

これらの問題の解決や、負担を軽くすることを目的に、弁護士と臨床心理士による相談会を開催します。相談は無料で秘密は厳守します。お気軽にご利用ください。

※事前予約が必要です。

期日 3月10日(金)

時間 午後1時～4時(1人45分)

場所 市保健センター(花岡町2)

申込 飛驒保健所  
問合せ ☎33-1111 (内線311)

## 3月1日から8日までは女性の健康週間です

厚生労働省では、毎年3月1日～8日までを女性の健康週間と定め、女性を取り巻く特有の健康課題に対して、社会全体で関心の喚起を図り、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすことを目的とした運動を展開しています。

※詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。

## 3月のこころの健康相談 予約が必要です。(相談は無料で、秘密は厳守します)

内容	相談日	場所	時間	予約・問合せ
精神科医師による相談	3月8日(水)	市保健センター	13:30～15:30	飛驒保健所 ☎33-1111(内311)
精神保健福祉士による相談	3月21日(火)	市保健センター	13:30～15:30	健康推進課 ☎35-3160(※)

※3月17日(金)までにご予約ください。

精神保健福祉士の相談では、こころの健康を目的とした、家庭や職場、学校での人間関係の悩みも伺います。話すだけでも気持ちは軽くなります。「病院に行くのは気がひける」「話を聞いてほしい」という方、また家族の方による相談、電話による相談も可能です。遠慮せずご相談ください。

## 3月は「自殺対策強化月間」です

～あなたにもできる予防のための行動です～

【気づき】 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

- 変化に気づいたら「眠れてますか？」など、自分にできる声かけをしていきましょう。

【傾聴】 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- 悩みを話してくれたら、気持ちを否定したり、安易に励ましたりせず、じっくり耳を傾けましょう。

【つなぎ】 早めに専門家に相談するよう促す

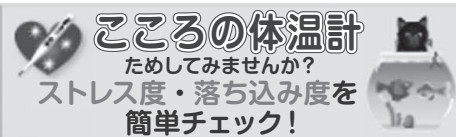
- 問題等抱えているようであれば、公的相談機関、医療機関等の専門家への相談につなげましょう。

【見守り】 温かく寄り添いながら、じっくり見守る

- 自然な雰囲気ですべてをかけて、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。

## こころの体温計

▶市HPにあるバナーからアクセス



相談名	対象となる方	期日	受付時間	持ち物	場所
母子健康手帳交付	母子健康手帳の交付を受けていない妊婦	9	9:45～10:00	妊娠証明書(妊娠届出書)・上のお子さんの母子健康手帳・個人番号確認書類※	市保健センター (☎35-3160)
		21	13:15～13:30		
妊婦教室(第1回)	出産予定が29年8月の妊婦	9	13:15～13:30	母子健康手帳 おかあさんと子どものファイル 必要な方は飲み物	
妊婦教室(第2回)	出産予定が29年7月の妊婦	14	13:15～13:30		
妊婦教室(第3回)	出産予定が29年6月の妊婦	13	13:15～13:30		
妊婦教室(第4回)	出産予定が29年5月の妊婦と夫	21	9:15～9:30		
4カ月児健診	28年10月21日～11月3日生まれ	7	13:00～13:45	母子健康手帳・問診票(お子さんの成長の記録) おかあさんと赤ちゃん(子ども)のファイル バスタオル	
	28年11月4日～11月11日生まれ	17			
	28年11月12日～11月20日生まれ	23			
1歳6カ月児健診	27年8月1日～8月16日生まれ	2	12:30～13:30	母子健康手帳・問診票(お子さんの成長の記録) おかあさんと赤ちゃん(子ども)のファイル	
	27年8月17日～8月31日生まれ	15			
2歳児相談	27年2月1日～2月10日生まれ	3	9:15～9:45	母子健康手帳・問診票(お子さんの成長の記録) おかあさんと赤ちゃん(子ども)のファイル 子ども用フォーク・お手ふき・お茶・歯ブラシ・コップ	
	27年2月11日～2月20日生まれ	17			
	27年2月21日～2月28日生まれ	24			
3歳児健診	26年2月1日～2月19日生まれ	3	12:30～13:30	母子健康手帳・問診票(お子さんの成長の記録) おかあさんと赤ちゃん(子ども)のファイル 目と耳の問診票・尿・歯ブラシ・コップ	
	26年2月20日～2月28日生まれ	16			
市民健康相談	育児や食生活、生活習慣病などについての悩みや相談ごとのある方	毎週月～金(祝日を除く)	9:00～12:00	乳幼児の相談の方は母子健康手帳	市保健センター
		毎週木曜日(祝日を除く)	9:00～12:00		各支所

●各教室や健診の所要時間は各案内文をご覧ください。

※①から③のいずれかの書類① 個人番号カード ② 通知カード+顔写真付き本人確認書類(運転免許証など)

③ 通知カード+顔写真のない公的書類(健康保険証、年金手帳など)を2つ以上