

3月は自殺対策強化月間です

全国では年間約2万4千人もの命が自殺により失われています。自殺とは様々な要因によって『心理的に追い込まれた末の死』であり、「死にたい」気持ちと「生きたい」気持ちの間で激しく揺れ動き、不眠や体調不良などの「サイン」を発しています。

こころのサインに気づいて！！

あなたがストレスを感じたときに出やすいサインは？

【心のサイン】

- 気分が沈み、やる気がなくなる
- 不安や緊張が高まる
- 急に涙が出てくる
- 人付き合いが面倒になる

【からだのサイン】

- 肩こりや頭痛、腹痛などの痛み
- 寝つきが悪い、夜中や朝方が覚める
- 食欲がなくなる、または食べ過ぎる
- めまいや耳鳴り

気持ちや体調の異変は、あなたの身体から発せられる危険信号です。自分のストレスサインに気づき、早めに対処することで深刻な事態になることを未然に防ぐことができます。

【こころの相談に関する窓口】 一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

相談窓口	電話番号	時間
上三川町役場 健康課 成人健康係	0285(56)9133	・月～金曜日(祝日、年末年始除く) ・午前8時30分～午後5時15分
上三川町 こころの相談	0285(56)9133 ※予約・問い合わせ先	・専門カウンセラーによる面接相談 ・詳細はP30をご覧ください
県精神保健福祉センター	028(673)8785	・月～金曜日(祝日、年末年始除く) ・午前8時30分～午後5時15分
県南健康福祉センター	0285(22)6192	・月～金曜日(祝日、年末年始除く) ・午前8時30分～午後5時15分
こころのダイヤル	028(673)8341	・月～金曜日(祝日、年末年始除く) ・午前9時～午後5時
栃木いのちの電話	028(643)7830 (0120-783-556)	・毎日、24時間 (毎月10日午前8時～ 翌日午前8時までフリーダイヤル)

▶問い合わせ先=健康課 成人健康係 ☎(56)9133

夜間休日急患診療所・休日急患歯科診療所

- 受付は、原則終了時間の15分前までにお済ませください。
- 健康保険証や受給者証を忘れずにお持ちください。
- 夜間休日急患診療所は内科医等が小児科の診療を担当することがありますので、事前に電話をしてから来院してください。

夜間休日急患診療所(☎0285-39-8880)

診療日	診療科目	診療時間(昼間)	診療時間(夜間)
月～土曜日	内科・小児科		午後7時～午後10時
休日	内科・小児科	午前10時～正午 午後1時～午後5時	午後6時～午後9時

休日急患歯科診療所(☎0285-39-8881)

診療日	診療時間
休日	午前10時～正午 午後1時～午後4時

※休日：日曜・祝日・振替休日・年末年始(12月31日～1月3日)

場所=小山市神鳥谷2251-7(小山市健康医療介護総合支援センター内)



※縮尺は実際と異なります

3月1日(水)～3月7日(火)は「子ども予防接種週間」です

お子さまの予防接種の受け忘れはありませんか？

4月からの入園・入学に備えて、必要な予防接種をすませ、病気を未然に防ぎましょう。

今回、「子ども予防接種週間」にご協力いただける医療機関は下記のとおりです。

なお、予防接種の希望者が集中する時期にはワクチンの在庫が十分でない場合もございますので、受診の前には医療機関へお問い合わせすることをお勧めいたします。

医療機関	石川医院	うえのクリニック	やの小児科医院	山崎医院
電話	☎520100	☎560008	☎560280	☎560211
3月1日(水)		●	○	●
3月2日(木)	●	● 午前のみ	○ 午前のみ	
3月3日(金)	●	●	○	●
3月4日(土)	● 午後のみ	● 午前のみ	○ 午前のみ	●
3月5日(日)				● 午前のみ
3月6日(月)	●	●	○	●
3月7日(火)	●	●	○	●

●予約要 ○予約不要

▶問い合わせ先＝健康課 母子健康係 ☎569132

よい歯の子あつまれ!『よい歯のコンクール』参加者募集

歯と口の健康状態が優れているお子さんや親子を表彰します。

<応募条件>

●親と子のよい歯のコンクール

平成28年4月1日から平成29年3月31日までの間に3歳児健康診査を受け、むし歯がなく口の中が健康な「父親と幼児」または「母親と幼児」。

●三歳児よい歯のコンクール

平成28年4月1日から平成29年3月31日までの間に3歳児健康診査を受け、むし歯がなく口の中が健康な幼児。

※親と子・三歳児の両方のコンクールに応募することはできません。

▶募集方法・期限＝

町ホームページまたは健康課にある所定の申込み用紙に記入の上、4月24日(月)までに、健康課にお申込みください。なお、母子健康手帳を一緒に持参してください。

※審査方法について、詳しくは、町ホームページをご覧ください。



▶問い合わせ先＝健康課 母子健康係 ☎569132