



はーとふる 健康コラム

「自殺予防の第一歩 勇気を持って声掛けを」

勇気を持ち、悩んでいる方に声を掛けてみませんか？

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、防ぐことができる社会的な問題です。自殺予防には、周囲の気付きが大切です。食欲がない、口数が少なくなったなど身近な方の様子がいつもと違うなど感じたら、「眠れてる？」などとひと声掛けたり、心配していることを伝えてみましょう。悩みを話してくれたら、相手の話に耳を傾け、気持ちを受け止めましょう。話をよく聞き、一緒に考えてくれる人の存在は心強いものです。焦らずに、優しく寄り添いながら見守りましょう。

心の病気や社会・経済的な問題を抱えているようであれば、専門家への相談につなげましょう。はーとふるや保健所の保健師にも相談することができますので、ご相談ください。

保健福祉センターはーとふる ☎49-6050

【乳幼児健診】◎対象児には事前に文書でお知らせします。

5日(火)	1歳6カ月児(29年 8月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
12日(火)	9カ月児(30年 5月生まれ)	
19日(火)	3歳児(28年 2月生まれ)	
26日(火)	4カ月児(30年 11月生まれ)	

【フッ化物塗布(予約制)】 ◎料金は1回500円です。対象は1歳6カ月以上の幼児です。対象の月齢以下でも上の歯が4本以上あり、フッ化物塗布を希望する場合はご相談ください。

7日(木)	10:00～11:00	13:00～15:30
-------	-------------	-------------

【ピンピンからだ広場(おおむね65歳以上)】
軽運動や体操などを行います。(時間内の出入りは自由)

毎週月曜日	10:00～12:00	13:30～15:30
毎週金曜日		

【母子健康・栄養相談(乳幼児)】
乳幼児の発育や発達などについてご相談ください。

7日(木)	9:30～11:30	13:00～15:00
-------	------------	-------------

【一般健康・栄養相談(乳幼児～成人)】
健康や栄養などについてご相談ください。

13日(水)	10:30～11:30	寿 児 童 セ ン タ ー
--------	-------------	---------------

※各種予防接種やがん検診は、広報の4月号(No.721)に折り込みした用紙(ピンク色)「留萌市保健予防事業一覧」をご覧ください。

※保健福祉センターはーとふるでは随時、電話や来所での相談を受け付けていますので、気軽にご相談ください。

るもい健康の駅 休館日 月曜日・祝日 【開館時間】9:00～17:00/9:00～20:30(水・木) ※20:00以降は入館できません ☎43-8121

【3月のイベント】 ※各イベントは、事前の申し込みが必要です。詳しくは、るもい健康の駅ホームページ(<http://www.cohortopia.jp/eki>)をご確認ください。

- 2日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
- 9日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑤「骨格・筋疾患(転倒、骨折)」講師:札幌医科大学教授 小海康夫氏
- 16日(土) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「知って防ごう!慢性腎臓病」
講師:るもいナースコール「結」副代表 貝森涼子氏
- 20日(水) 13:30～15:30 ・オレンジカフェ留萌 in 大町 会場:黄金会館(大町2丁目)
- 23日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑥「消化器系疾患(栄養、消化、吸収のしくみ)」
講師:札幌医科大学教授 小海康夫氏
- 23日(土) 13:00～14:30 ・多職種連携カフェ「医療・福祉・介護職の魅力」
講師:札幌医科大学教授 小海康夫氏
留萌セントラル薬局 薬局長 薬剤師 辻坂 雄策氏ほか
- 26日(火) 13:30～15:30 ・認知症サポーター養成講座(13:30～14:30) + 駅カフェ(14:30～15:30)

3月3日の 日曜当番医院

わたべ整形外科医院

栄町3丁目 ☎42-5011 9:00～17:00

※上記以外の日曜日、祝日および夜間の診療は、かかりつけの病院(医院)へお問い合わせください。
※市立病院は二次医療病院として、全ての「土・日曜日、祝日」「夜間」に対応しています。

からだすこやか ところイキイキ 健康ひろば



■知って防ぐ!感染症の豆知識と予防法■ 留萌市立病院感染管理認定看護師 三住 恵美 「MRワクチンの2回目は、忘れずに就学前に受けましょう」

日本では現在、MRワクチン(麻しん風しん混合)の2回接種が定期接種として実施されています。ワクチンの定期接種の対象となる感染症は、感染すると重症化したり、人から人への感染力が強い感染症などを対象としています。定期接種のワクチンを多くの方が受け、抵抗力をつけることで「集団免疫」となり、感染症の流行を予防することができます。このため、国では定期接種を積極的に勧めています。

国は、市町村単位でのMRワクチン第1期・第2期の目標接種率をいずれも95%以上としています。ただ、留萌市の平成29年度の集計では、第1期61.8%、第2期85.1%となっています。現状では、麻しんや風しんが

流行してしまう危険性があります。

近年、法律の改正などに伴い、海外で作られたワクチンが日本でも接種できるようになりました。また、科学的なデータや研究を基に定期接種の対象が増えており、保護者の方が子どもだった頃とはいろいろなことが変わってきています。

定期接種の対象となっているそれぞれの感染症には、それぞれ感染しやすい時期があります。定期接種のスケジュールは、感染症にかかりやすい時期の前にしっかり接種できるように組まれています。ぜひ、決められた定期接種のスケジュールを信じ、スケジュールに沿った接種をしていただくことを願っています。

【MRワクチンについて】

- 定期接種の時期 第1期……生後12カ月の期間
第2期……就学前(小学校に入学する前)までの1年間
- ※95%以上の方が定期接種を受けることで、その方たち自身の抵抗力が高まるとともに、予防接種を受けることができない方(妊娠中の方や生まれたばかりの赤ちゃんなど)を特効薬がない麻しん・風しんから守ることもつながります。
- 《保護者の方へ》お子さんが定期接種を受けられなかった場合には、市立病院またはかかりつけの小児科へご相談ください。

問 市立病院・医事課 ☎49-1011

三省堂書店を応援し隊★インフォメーション



おとなのためのおはなし会 日 3月12日(火) 18:30～ 所 留萌ブックセンター

子どもたちによる子どもたちへのおはなし会 日 3月24日(日) 14:00～ 所 留萌ブックセンター

「子どもたちによる子どもたちへのおはなし会」では、小中学生の読み手を募集しています。また、「こどものための親子(祖父母と孫)によるお話し会」では、親子または祖父母と孫の組み合わせの読み手を募集しています。

問 三省堂書店を応援し隊 事務所(留萌ブックセンター内) ☎43-2255