

9月10日～16日は自殺予防週間です

自殺に追い込まれるという危機は、誰にでも起こり得るものです。最近、新型コロナウイルス感染症拡大や、新しい生活様式への変容で、「心」が疲れてしまうことが多くあります。心が疲れるとは、不安やイライラを抱えたり、眠りにくくなったり、否定的なことばかりを考えてしまう状態です。心が疲れていると感じた時は、休んだり、誰かに助けを求めたりすることが大切です。自身や大切な人のメンタルヘルスに一度目を向けてみましょう。

心のストレスをチェック

ストレスを過度にためず、うまく付き合っていくには、ストレスの状態を知ることが大切です。「最近よく眠れない」「食事がおいしく食べられない」などのときは、厚生労働省ホームページ「みんなのメンタルヘルス総合サイト」でストレスの状態をチェックしてみましょう。



みんなのメンタルヘルス総合サイト

心のストレスを感じたら

- 決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心掛けましょう。
- 心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。
- 友人や親族などとの会話で気持ちを伝えてみましょう。

それでもつらいときは

新型コロナウイルス感染症対策として、内閣官房ホームページ「新型コロナ



新型コロナウイルス感染症対策支援情報ナビ

ウイルス感染症対策支援情報ナビ」では、自分に合った支援先情報を手軽に検索できます。

身近な相談窓口

- こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556
- #いのちSOS ☎0120-061-338
- よりそいホットライン ☎0120-279-338(24時間)
- いのちの電話 ☎0570-783-556(午前10時～午後10時)または ☎0120-783-556(毎日午後4時～9時、毎月10日午後8時～翌午前8時)
- こころの相談(健康づくり課) ☎048-553-0053(平日午前8時30分～午後5時15分)

こども向け相談窓口(18歳まで)

- チャイルドライン ☎0120-99-7777(午後4時～9時)
- こどものSOSの相談窓口 ☎0120-0-78310

〈健康づくりチャレンジポイント認定講座・健康づくりマイスター養成講座〉 これで睡眠不足にサヨナラ!今晩からぐっすり眠ろう

日時 9月29日(木)午後1時30分～3時30分(午後1時から受け付け)
場所 保健センター 2階ホール
内容 健康の三大要素である休養(睡眠)について学習する。
対象 市内在住の方
定員 20人(先着順)
持ち物 筆記用具、飲み物
その他 参加者された方にはマイスターポイントカードを交付します。
申し込み 直接または電話で健康づくり課

〈健康づくりチャレンジポイント認定講座・健康づくりマイスター養成講座〉 森林ヨガ教室でこころもからだもリフレッシュin上野村

日時 10月7日(金)午前8時～午後6時※バスで日帰り
場所 群馬県多野郡上野村(集合場所は保健センター駐車場)
内容 自然に触れ合いながらヨガを行い、心身ともにリフレッシュをする。
対象 市内在住の方
定員 20人(先着順)
参加費 3,500円(体験代、昼食代、保険料など)※現地徴収
持ち物 参加費、飲み物、汗拭きタオル、貴重品が持ち歩けるバッグ
その他 ・参加者された方にはマイスターポイントカードを交付します。
 ・新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。
申し込み 9月12日(月)から直接または電話で健康づくり課

10月はピンクリボン月間です

乳がん撲滅に向けた運動の一環として忍城をピンク色にライトアップします。

期間 10月1日(土)～31日(月)
日没～午後8時30分

10月16日(日)に乳がん検診を実施します

場所 行田中央総合病院健康管理センター
検査内容 マンモグラフィ検査
検査費用 ①一般5,500円
 ②クーポン券対象の方(昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれの方)無料
 ③健康づくり課予約済みの方(ピンク色案内はがきのある方)800円
申し込み 電話で同病院 ☎553-2426(受付時間:月～金曜日は午前9時～午後5時、土曜日は午前9時～正午)

子どもの健康

赤ちゃんクラス(申し込み不要)

日時 9月26日(月)午前9時30分～11時
内容 お子さんの体重測定や育児相談
対象 4カ月未満のお子さんとその保護者

離乳食(初期)教室(要申し込み)

日時 9月27日(火)午前10時30分～11時30分(午前10時15分から受け付け)
対象 4～6カ月のお子さんとその保護者(保護者のみの参加可)

離乳食(後期)教室(要申し込み)

日時 9月28日(水)午前10時30分～11時30分(午前10時15分から受け付け)
対象 9～11カ月のお子さんとその保護者(保護者のみの参加可)

乳幼児相談(要申し込み)

日時 9月9日(金)午前9時30分～11時30分
対象 就学前のお子さんとその保護者

乳幼児健診など

事業名 4カ月児健診、離乳食(初期)教室、1歳6カ月児健診、2歳児歯科健診、3歳児健診
その他 対象者には通知します。転入されたお子さんで、前住所地で受診していない方は健康づくり課にご連絡ください。

おとなの健康

健康相談(要申し込み)

日時 9月28日(水)
※時間は申し込みの際にお知らせします。
場所 保健センター
内容 保健師、栄養士、歯科衛生士による食事、生活習慣、歯の健康についての相談



#7119 (365日24時間対応)

病院に連れて行こうか迷ったときや受診できる医療機関を知りたいときの全国共通ダイヤルです。また、県では、「埼玉県AI救急相談」を実施しています。
<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/aikyukyu.html>

お子さんの健康が気になるときだからこそ、予防接種と乳幼児健診は、遅らせずに、予定どおり受けましょう。
 健康づくり課(保健センター内)や医療機関では、感染予防対策を徹底、実施しています。

みんなの保健室

問い合わせ 健康づくり課(保健センター内)
 長野2-3-17 TEL:553-0053 FAX:555-2551

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、感染状況により、中止または延期となる場合があります。最新情報は市ホームページでお知らせします。

休日急患診療

休日や祝日の急な病気やけがのときは次の医療機関をご利用ください。

期日	医療機関名	電話番号
9月18日(日)	清幸会行田中央総合病院	553-2000
9月19日(月)	壮幸会行田総合病院	552-1111
9月23日(金)	清幸会行田中央総合病院	553-2000
9月25日(日)	壮幸会行田総合病院	552-1111
10月2日(日)	清幸会行田中央総合病院	553-2000
10月9日(日)	壮幸会行田総合病院	552-1111
10月10日(月)	壮幸会行田総合病院	552-1111

診療時間 午前10時～午後5時

診療科目 内科、小児科、外科

※医療機関が変更されることがありますので、事前に問い合わせてください。

在宅医療窓口

「病気があがるが、足が不自由で通院できない」「寝たきりの家族がいて床ずれが心配」などの相談があるとき

- ・行田市在宅医療・介護連携支援センター ☎553-2003
- ・相談時間 午前9時～午後5時
※土・日曜日、祝日、年末年始を除く

「歯科医院への通院が困難」「訪問歯科診療を行っている歯科医院が知りたい」などの相談があるとき

- ・在宅歯科医療推進窓口 ☎080-1391-8020
- ・相談時間 午前10時～午後3時(正午～午後1時を除く) ※土・日曜日、祝日、年末年始を除く

