

子どもの予防接種週間

実施期間 3月1日(木) ～ 7日(水)

予防接種への関心を高め、接種率の向上を図るため、3月1日から7日まで「子ども予防接種週間」が実施されます。にかほ市内では下記の日程で、各医療機関において予防接種を受けることができます。公費負担で接種できる期間中に予防接種を済ませましょう。由利本荘市でも実施する医療機関があります。ご希望の方は、直接各医療機関にお問い合わせください。

- 【接種内容】
- ・B型肝炎・ヒブ・小児用肺炎球菌・四種混合・不活化ポリオ・BCG・二種混合・日本脳炎
 - ・水痘・MR・HPV

接種日程								
医療機関	電話番号	3/1(木)	3/2(金)	3/3(土)	3/4(日)	3/5(月)	3/6(火)	3/7(水)
院内診療所	☎36-2150	—	—	—	—	午後	午前	午後
小出診療所	☎36-2124	午前	—	—	—	午前	午後	午前
加藤医院	☎35-2543	午後	午後	—	—	午後	午後	午後
神坂医院	☎43-3108	—	午前・午後	午前	—	午前・午後	午前・午後	午前・午後
金病院	☎43-5522	午前・午後	午前・午後	午後	—	午前・午後	午前・午後	午前・午後

注) 医療機関によっては実施していないワクチンもあります。医療機関にお問い合わせください。

注) 加藤医院は午後4時から5時までの受け付けです。

問合先 仁賀保保健センター☎32-3000／金浦保健センター☎38-4200／象潟保健センター☎43-7501



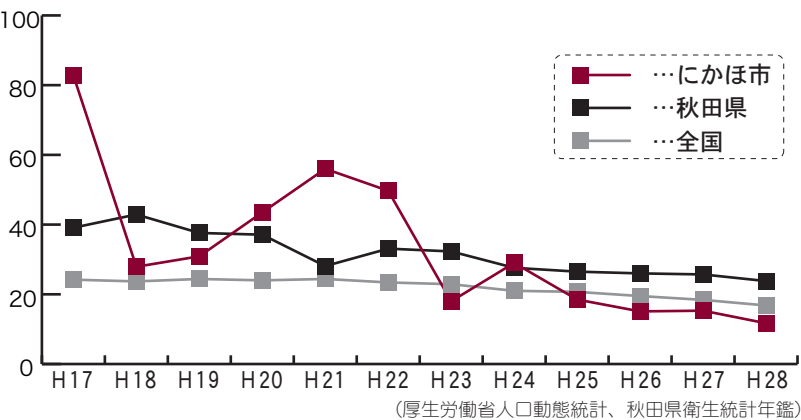
毎月1回、にかほ市の保健師による健康コラムなどを掲載！

3月1日号 vol.11

『メンタルヘルス（こころの健康）』 ～大切ないのちを守りましょう！一人ひとりを大切に～

秋田県の自殺率は全国ワースト1位です。自殺者数および自殺率は年々減少傾向にあります。平成28年は秋田県で240人の方が自ら命を絶っています。

平成17～28年自殺率推移（人口10万対）



◆もしかしたらSOSサイン!?

- ・急に痩せた、太った ・表情が暗くなった ・外出を控える（一人になりたがる）ようになった
- ・独り言が増えた ・遅刻や休みが増えた ・ミスや物忘れが多い ・ぼんやりしていることが多い
- ・身体に不自然な傷がある 等

こころの病気による体調不良に気付かない場合があります。サインを見逃さず、気になる時は医療機関の受診を勧めてください。



◆困った時は保健センターにご連絡を！

健康推進課では、臨床心理士や精神科医による個別相談「こころの健康づくり相談日」を実施しています。また、地域では「こころの健康づくり出前講座」や精神保健ボランティア『ほたるの会』によるコーヒースロンが開催されています。みんなで声をかけあい人に優しい地域作りを目指しましょう。



仁賀保保健センター
(スマイル内) ☎32-3000
金浦保健センター ☎38-4200
象潟保健センター ☎43-7501

親子のニコニコクラブ

毎月季節に応じた行事や遊びなどを開催しています。保育園に入園前の子どもとその保護者が対象です。

【ひよこ・ぱんだ・うさぎ合同コース】

①期日 3月7日(水)
内容 子育てママトークとランチ

申込期限 3月2日(金)
②期日 3月14日(水)
内容 修了お楽しみ会

申込期限 3月9日(金)
◆◆◆◆◆
対象 平成25年4月2日～29年11月1日

受付 午前9時30分～10時
会場 象潟保健センター
申込・問合先 象潟保健センター

センター
すくすく広場

▽すくすく広場（3月の象潟保健センター開放日）

期日 1日(木)、2日(金)、5日(月)、15日(木)、16日(金)、20日(火)、22日(木)、23日(金)、26日(月)、27日(火)、28日(水)

時間 午前9時～午後3時
3月のニコニコ相談日（身長・体重も測れます）

期日 28日(水)
時間 午前10時～11時

こころの健康づくり相談日

うつ、依存症、不登校、ひきこもり、家庭内暴力、思春期におけるこころの相談、育児のお悩み等の相談に応じています。一人で悩まずにご相談ください。※1人1時間です。

◆臨床心理士による相談日

期日 3月15日(木)
時間 ①午前10時～正午 ②午後1時～3時

◆精神科医による相談日

期日 3月22日(木)
時間 午後2時～4時
会場 各保健センター

申込 相談期日の2日前まで金浦保健センター

こころの健康づくり訪問事業について

ストレス社会に生きる私たちにとって、心の健康を保つ生活が大切です。現在の心の健康が阻害されることによるうつの症状の増加やひきこもり、アルコール依存症、自殺等が深刻な社会問題となっています。そこで、保健師や看護師が電話や訪問等で心身の様子をお伺いしています。

一人ひとりがのぞましい生活習慣やこころの健康づくりに取り組み、元気に過ごしていくためお気軽にご相談ください。

問合先 金浦保健センター

楽しく・アンチエイジング教室参加者募集

内臓脂肪が気になっている方や、いつまでも若々しく健康でいたいと思っている方を対象としたアンチエイジング教室を4月から開講します。生活習慣を運動や栄養、メンタル面から見

直し、改善できるような内容で実施する予定です。

日程 申込者へ年間予定表を通知

対象 40歳以上の方
申込期限 3月16日(金)
申込先 各保健センター

塩分測定の日『わが家の味つけ、しょっぱいかな?』

秋田県民の7割が濃い目の味付けを好む傾向にあります。塩分の摂りすぎは高血圧の原因とも言われています。にかほ市の高血圧の人は全国、秋田県よりも多い状況です。そこで、次の日程で汁物等の塩分濃度を測定します。

①期日 3月8日(木)
時間 午前9時30分～11時30分

②期日 3月19日(月)
会場 象潟保健センター
時間 午後1時～3時

③期日 3月22日(木)
会場 金浦保健センター
時間 午前9時30分～11時30分

※汁物は、よく温めてこぼさないようにしてください。

れないよう容器に入れてお持ちください。

成人歯科検診のお知らせ

無料受診券の期限は3月31日です。

昨年5月に今年度40・50・60・70歳になる方へ、無料で歯科検診が受診できる「受診券」を送付しています。まだお手元にある方は、忘れずに受診しましょう。紛失した場合には再度送付しますので、各保健センターへお問い合わせください。

にかほ市家族介護教室

期日 3月23日(金)
時間 午後1時30分～3時
会場 スマイル

対象者 在宅介護をしている家族および興味のある方
内容 「最新の福祉用具の紹介と体験」
講師 鈴木 信吾氏（株）かんきょう

参加費 無料
申込期限 3月16日(金)
申込・問合先 楽しいわが家 竹島☎32・3711

※本事業は市の委託事業です。