



# お知らせ保健

ID 535825868

▽健康課（新城保健センター）（TEL 23・8551）

## ◎教室

### 離乳食ひろば（要申込）

日時 3月10日（木）

午前10時～11時

場所 新城保健センター

内容 離乳食・歯の話、身体計測（希望者）

※調理実習、試食はありません。

対象 令和3年4月～9月

生まれの乳児とその保護者

定員 8組（先着順）

持ち物 母子健康手帳、バスタオル（身体計測希望者）、筆記用具



### 社会復帰教室（要申込）

日時 3月8日（火）

午前10時～11時30分

場所 新城保健センター

内容 レクリエーション、創作活動など

対象

こころの病などで生活に不安を感じている方

## ◎相談

### 健診結果説明・相談会（要申込）

日時 3月7日（月）午前9時～

場所 新城保健センター

内容 お手元の健診結果についての説明・相談

対象 健診受診者（特定健診、勤務先や個人などで健康診査を受けた方）

持ち物 健診結果票、筆記用具

た方）

健診結果票、筆記用具



## 3月は自殺対策強化月間

### かけがえのない人のために気づいて共に支え合いましょう

さまざまな困難に直面したとき、心理的に追い込まれてしまうことは誰にでも起こる可能性があります。そんなときは、決して一人で悩まず、「誰かに援助を求めればよい」ことを知ってください。そして、相談してください。



### かけがえのない人を失わないために、私たちができること

#### 気づき

眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、大切な人の様子がいつもと違うと感じたら、声をかけてください。



元気がないけど大丈夫？

#### 声かけ・傾聴

本人の気持ちを尊重し、話に耳を傾けることが大切です。相手の感情を否定せずに対応しましょう。共感しながら真剣に話を聞きましょう。



#### つなぎ

早めに専門家に相談するよう促します。



#### 見守り

専門家につながった後も、温かく寄り添いながらじっくり見守りましょう。

### 相談先

名古屋いのちの電話

TEL052 - 931 - 4343（24時間365日）

よりそいホットライン

TEL0120 - 279 - 338（24時間365日）

あいちこころほっとライン365

TEL052 - 951 - 2881（9：00～16：30、365日）

新城保健センター

TEL23 - 8551（平日8：30～17：00）