

自殺対策講演会 を開催します

『いのちをつなぐ』～こころの健康のためにできること～

◇講師：武用 百子 先生

「こころの健康」について考えたことがありますか？
あなたの周りにいる人が、こころの健康問題を抱えたとき、
私たちにできることは何か？
また、あなたのこころが健康であるために、できることは何か？
この機会に、一緒に考えてみませんか。

◇日時 平成30年 3月19日(月)
13:30～15:30

◇場所 御坊市役所 5階大会議室
◇定員 80人 どなたでも参加できます
◇参加費 無料

この講演会は御坊市と和歌山県精神保健福祉協会御坊支部の共催です。

武用先生のご紹介

和歌山県立医科大学 保健看護学部 精神看護学准教授
リエゾン精神看護専門看護師として和歌山県立医科大学附属病院で活動中。
普段は大学で教壇に立ちながらも、メンタルヘルス支援に関する研修や講演を各地で実施されています。
誰にでもわかりやすく、こころに届くメッセージを届けてくれる先生です。



3月は自殺対策強化月間です

1年間で自殺者数が最も多いのが、3月です。自殺に至る多くの人達にこころの不調がみられます。しかし、本人が自覚しづらく受診をためらいがちです。心の声に耳を傾け、大切な人を見守りましょう。

あなたの身近にこんな方いませんか？



気持ちが沈みがちである

だるそうで意欲がない

口数が減った

風邪をひきやすくなった

ミスすることが多くなった

自殺をほめかす

大切な方の気になる様子が見られたら、まずは話を聞き、専門家に相談するよう、勧めましょう。

成人用肺炎球菌予防接種が、今年度対象となる皆様

- 公費助成(自己負担¥800)を受けて、接種できるのは3月末まで！
- 対象者の方には、個人通知しています。

既に成人用肺炎球菌予防接種を受けた方は対象外です。

平成30年3月1日(木)から3月7日(水)は 子ども予防接種週間です

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



一般不妊治療費助成 ～申請期限にご注意ください～

◇申請期限

治療を受けた日の属する年度内(3月末まで)にしてください。
ただし、治療が年度末になる場合の申請は、右の申請期限となります。

治療終了月	受付締切り
平成30年1月	平成30年4月末まで
平成30年2月	平成30年5月末まで
平成30年3月	平成30年6月末まで



3月1日～8日は 女性の健康週間です

女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量は年代によって大きく変化し、気をつけなくてはならない症状や病気も異なります。『婦人科のかかりつけ医を持つ』『検診は必ず受ける』などを心掛け、ライフステージに合った健康づくりが大切です。

20代前半

- ・月経不順
- ・無理なダイエットによる摂食障害

20代後半～30代前半

- ・子宮頸がん
- ・卵巣嚢腫
- ・子宮内膜症

30代後半～40代前半

- ・乳がん
- ・子宮筋腫

50代

- ・子宮体がん
- ・脂質異常症
- ・更年期障害
- ・高血圧

60代以降

- ・骨粗しょう症
- ・尿失禁

