

◎自殺対策強化月間くまもろうごよみマンス

3月は就職、進学など生活環境が大きく変化し、気持ちが不安定になりやすい時期です。この時期は「自殺対策強化月間」と定められ「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向けて、国・県・関係団体などが連携して、自殺対策を行っています。

■様々な問題が重なることで起きる自殺

自殺の背景には、健康問題、生活困窮、育児・介護疲れ、いじめなどの様々な社会的要因があり、それらが複合的に連鎖しています。

■わたしたちができること

あなたの身近に、悩みや問題を抱えて辛い思いをしている人はいませんか。周囲に悩んでいる人がいたらじっくり話を聴いて、早めの相談または受診を勧めるなど、寄り添い、温かく見守ることが大切です。



【こころの相談窓口】

- 健康増進課（平日 8:30～17:15）
☎ 71-1814
- 宇部健康福祉センター精神・難病班
（平日 8:30～17:15）☎ 31-3203
- 心の健康電話相談
（平日 9:00～11:30、13:00～16:30）
☎ 083-901-1556
- 支援情報検索サイト（厚生労働省）
HP <https://shienjoho.go.jp>



本・パネル展示

中央図書館・厚狭図書館で「こころの健康」「自殺予防」に関する図書コーナーの設置および「うつ・ストレス・自殺」についてのパネル展示を行います。ぜひご覧ください。

●期間 3月2日(火)～31日(水)

【テーマ】

「待っています あなたの声を
～こころによりそう本～」

【すくすく相談】（母子健康手帳持参）

お子さんのことで心配なこと、分からないことなどの相談に応じます。

- 対象 乳幼児とその保護者
- 内容

乳幼児の身体計測、育児相談、栄養相談

- 申込方法 窓口または電話

※新型コロナウイルス感染症予防のため、事前に予約が必要です。

■スマイルキッズ

○日時 3月25日(木) 9:30～11:15

☎ココシェ（スマイルキッズ内）☎82-2526

■保健センター

○日時 4月1日(木) 9:30～11:15

☎健康増進課

【健康相談】

身体や心の悩み、病気など健康について保健師、管理栄養士が相談に応じます。

■厚狭地区複合施設

●日時 3月9日(火) 9:30～11:30

●内容 血圧・体重・体脂肪率測定等

●持参物 健康手帳（お持ちの人）

【ミニしょくいくはかせ教室】

幼少期からの様々な食体験を通して、食の知識や調理技術の習得、食事のマナーなどを総合的に学び、家庭での食育実践をサポートする教室です。なお、今年度の「もぐもぐはかせ教室」は中止しています。

- 対象 未就学児（保護者は見学のみ）

●日時 4月4日(日)

①9:45～10:30 ②10:45～11:30

●場所 スマイルキッズ

●テーマ 「5つの味比べ（味覚体験）、お花見団子作り」

●参加料 1人100円

●定員 各回6人（先着順）

※新型コロナウイルス感染症対策として、定員を半数にして実施します。

●持参物 エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ、お茶等

●申込期限・方法 3月29日(月)までに窓口または電話で申込み

※アレルギーがある人は、申込みの際にお知らせください。

☎・☎健康増進課