



# 健康だより

健康増進課 ☎71-1814

## ◎自殺対策強化月間「まもろうよこころの健康」

3月は仕事上の変化(異動や転勤など)、就職、進学など生活環境が大きく変わり、気持ちが不安定になりやすい時期です。悩みや不安がある人は、身近な人や相談窓口へご相談ください。相談窓口では、ご家族や周囲の人からの相談も受け付けています。

### ■大変なときこそ心と体を大切に

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てください。

### ■山口県自殺対策フォーラム 2023

当日は会場内にて「暮らしとこころの合同相談会(要電話予約)」(10:00～16:00)を開催し、弁護士による相談、こころの相談を行います。

- 日時 3月19日(日) 13:30～15:30
  - 場所 山口県総合保健会館(山口市)
  - 演題 「今、若者の自殺予防を考える 摂食障害を知ろう」
  - 申込期限・方法 3月10日(金)までに右QRコードまたはFAX(氏名・住所・電話番号)で申込み
- ☎ 083-902-2672 ☎ 083-902-2678



### 【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)  <https://shienjoho.go.jp>

### 本・パネル展示

こころの健康や自殺予防に関する図書コーナーの設置とパネル展示を行います。

- 中央図書館 3月7日(火)～24日(金)
- 厚狭図書館 3月10日(金)～24日(金)

### 【すくすく相談】

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
- ①スマイルキッズ  
○日時 3月23日(木) 9:30～11:15
- ②保健センター  
○日時 4月6日(木) 9:30～11:15
- 申込方法 窓口または電話
- ※希望する日時の開催場所へ申し込んでください。
- ☎ ココシエ(スマイルキッズ内) ☎ 82-2526  
☎ 健康増進課

### 【健康相談】

病気のことで、身体や心の悩みなど健康について保健師、管理栄養士が相談に応じます。

- 日時 3月14日(火) 9:30～11:30
- 場所 厚狭地区複合施設
- 内容 血圧・体脂肪率測定、尿検査、栄養相談、禁煙指導、健診結果における相談ほか
- 持参するもの 健康手帳(お持ちの人)

### 【ミニしょくいくはかせ教室】

- 対象 3歳半～就学前の子ども
  - 日時 4月8日(土)  
① 9:45～10:30 ② 10:45～11:30
  - 内容 5つの味比べ(味覚体験)、お花見団子作り
  - 定員 各回6人(先着順)
  - 参加料 1人100円
  - 持参するもの エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ、お茶
  - 場所 スマイルキッズ
  - 申込期限・方法 3月31日(金)までに窓口または電話で申込み
- ☎ 健康増進課

### 【初心者歓迎! ダンス教室参加者募集】

- 対象 小学校高学年・中学生とその保護者
  - 日時 3月18日(土) 10:00～11:00
  - 場所 厚狭地区複合施設
  - 定員 30人(先着順) ●参加料 1人500円
  - 申込方法 窓口または電話
- ☎ SOSかたつむりで行こう会事務局 (健康増進課内) ☎ 72-3300