

9月10日から16日は
自殺予防週間です

こころのサインにきづいたら…(悩んでいるあなたができること)
■こころの悩みに気づいていませんか？
・こころの悩みを抱えている人はいませんか？
・まずは気づいてあげることが大切です。
・話に耳を傾けましょう。
■悩んでいる人を安心させよう
・悩んでいる人の話はよく聴きましょう。
・安心できる情報を伝えましょう。
(※内閣府企画制作「ゲートキーパー」一般啓発用DVDより)
9月10日(月) 午後1時30分から2時30分まで、「かましん(自治医大店)」において、自殺予防県内一斉街頭キャンペーンを実施します。
当日は、栃木県南健康福祉センター職員、下野市職員等による自殺予防の広報活動を行います。

「こころの健康相談」
開催のお知らせ

ストレス社会と言われる現代社会では、「こころの健康」が大きな社会問題としてクローズアップされています。
「眠れない、食欲が落ちた、体や頭が重い」など、誰にも相談できずにつらい思いをしている方はいませんか？
市では、精神科医が対応する「こころの健康相談」を実施します。相談することで、今のつらさが少しでも軽くなればと思います。
ぜひご利用ください。
■日程(月1回開催)
9月4日(火)
10月2日(火)
午後2時～4時
■場所
保健福祉センターきらら館
■相談員
精神科医
■料金
無料
※予約制となりますので、事前にご連絡をお願いします。
■申し込み・問い合わせ先
社会福祉課 ☎(52) 1112

献血にご協力ください

■日時
9月19日(水)
午後0時30分～4時30分
■会場
国分寺庁舎駐車場
(今回は全血献血飲みの実施となります)

●献血方法別の献血基準

	成分献血		全血献血	
	血漿成分献血	血小板成分献血	200mL献血	400mL献血
1回献血量	300mL～600mL(体重別)	400mL以下	200mL	400mL
年齢	18歳～69歳	男性:18～69歳 女性:18～54歳	16歳～69歳	男性:17～69歳 女性:18～69歳
体重	男性45kg以上・女性40kg以上		男女とも50kg以上	

※65歳から69歳の方は、60歳から64歳までの間に献血経験のある方に限られます。
■問い合わせ先
健康増進課 ☎(52) 1116

■ 保健メモ ■ 9月号 9月15日→10月14日

月 日	受付時間	内 容	対 象 者	場 所
9月18日(火)	8:00～10:00	集団健診(特・が・ヤ)	事前申し込み必要	グ
	13:00～14:00	4か月児健診	平成24年5月生	ゆ
9月19日(水)	9:45～10:00	ポピーくらぶ	8か月～就園前のお子さん	き
9月24日(月)	8:00～10:00	集団健診(特・が・ヤ)	事前申し込み必要	き
	13:00～14:00	9か月児健診	平成23年11月生	ゆ
9月26日(水)	8:00～10:00	集団健診(特・が・ヤ)	事前申し込み必要(女性限定日)	南
10月1日(月)	8:20～10:00	集団健診(特・が・ヤ)	事前申し込み必要(女性限定日)	ゆ
10月2日(火)	8:20～10:00	集団健診(特・が・ヤ)	事前申し込み必要	き
	13:00～14:00	3歳児健診	平成21年7月生	ゆ
10月3日(水)	9:45～10:00	ポピーくらぶ	就園前のお子さん	き
10月9日(火)	8:20～10:00	集団健診(特・が・ヤ)	事前申し込み必要	グ
10月10日(水)	9:45～10:00	ポピーくらぶ	8か月～1歳6か月のお子さん	ゆ
10月11日(木)	8:20～10:00	集団健診(特・が・ヤ)	事前申し込み必要	き
10月14日(日)	9:00～11:00	フッ素塗布	年中児～小学2年生	き

■内容:特・が・ヤ…特定健診・がん検診・ヤング健診 リ…リトミック
■場所:グ…グリーンタウンコミュニティセンター ゆ…ゆうゆう館 き…きらら館 南…南河内公民館