

保 健  
便 り

ヘルスイノベーション

# HealthInformation

## お知らせ

### 乳幼児揺さぶられ症候群と赤ちゃんへの泣きへの理解と対処のために

赤ちゃんは泣くのが仕事です。無理に泣きやませようと、はげしく揺さぶってしまうと「乳幼児揺さぶられ症候群」という重大な後遺症が残る可能性があります。最悪の場合死にいたることもあります。赤ちゃんの口をふさいだり、はげしく揺さぶってはいけないことを家族や赤ちゃんのお世話をする全ての人に知ってもらいましょう。厚生労働省のホームページ動画チャンネルでこの場合の対処法を公開しています。

URL <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000030718.html>  
**問い合わせ先**  
 健康増進課 ☎(52)1116

### 子ども予防接種週間

3月1日(土)～7日(金)  
 日本医師会ホームページ  
 URL <http://www.med.or.jp/vaccine>

## 自殺予防対策講演会開催のお知らせ

悩みを抱えながらも救いを求めている人はいませんか。

悩みを抱えた人たちに広く支援の手を差し伸べていくことにより、「誰もが自殺に追い込まれることのない社会」を目指して、講演会を開催します。皆様のご来場をお待ちしています。

■日時 3月8日(土)午後2時～(開場：午後1時30分)

■場所 グリムの館 多目的ホール

### ■演題

「パニック障害を克服して」

■講師 大場久美子氏(タレント)

■定員 300名

■料金 無料

### ■入場整理券の配布

入場には整理券が必要です。整理券は2月14日(金)から次の場所へ配付します。

- 国分寺公民館、国分寺図書館、生涯学習情報センター、南河内公民館、南河内東公民館、石橋公民館、グリムの館

### ■講師プロフィール

1960年埼玉県生まれ。1973年、劇団に入り子役としてテレビ・CM・映画に出演。

アイドル歌手卒業後は、本格的に女優としてテレビ、映画、舞台で幅広く活躍。

自身のパニック障害10年間の闘病から克服までを告白することで、同じ病気の方などからたくさん相談が寄せられる。

2009年10月に認知行動療法を用いたカウンセリングが出来る心理カウンセラーの資格を取得し、講演活動も行っている。

### ■問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

## 相談

### ■JUNの健康相談

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すか？

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。

### ■日時

3月18日(火)

午後2時～4時

■場所 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、相談日の一週間前までにご連絡をお願いします。

※相談日以外でも随時保健師が相談をお受けします。

### ■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116