

おしえて

ドクター

No.62 男性の第1位は前立腺がん

ここ数年、毎年9万人以上の男性が前立腺癌と診断され、男性が罹患する癌の中では第1位となつてい...

今月のドクター 木瀬 英明 医師



泌尿器科部長

癌検診(P&A検査)が行われていますので、そこに住んでいる人は忘...

総合医療センター 22-11211 FAX 22-19498

すこやか情報局

お問い合わせ・申し込みは 保健医療課 ☎24-1182 FAX24-3032

～3月は「自殺対策強化月間」です～

一人ひとり大切ないのち 誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現をめざして

自殺の多くは複雑な原因や背景があり、さまざまな要因が連鎖する中で起きます。自殺は、その多くが追い込まれた末の死とされています。

●コロナ禍によるストレスを予防・解消するヒント、心の健康を守るポイント

- 食事や運動・睡眠に気をつけ、規則正しい生活を心がけましょう。 □深酒や喫煙量の増加に注意しましょう。 □電話やメールなども利用し、家族や友人と話すなど、人とつながる機会を作りましょう。

●あなたにもできる 自殺予防のための4つの行動

- 家族や周りの人のいつもと違う様子に気づいたら、声をかけ、話を聞いてあげてください。 気づき：家族や仲間の変化に気づいて、声をかける 傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

●生きづらさを感じている人へ

一人で抱え込まず、まずは誰かに相談してみませんか。

- こころの健康に関する相談窓口 ...県こころの健康センター ☎059-253-7821 ●健康相談窓口...保健医療課 ☎24-1182 ●住居確保給付金、その他困窮支援に関すること ...生活支援室(相談支援室) ☎24-1456

献血にご協力ください = とき 3月10日(水) 午前9時30分～11時30分 場所 市役所

令和2年度不妊治療費助成の申請について

令和2年度特定不妊治療費助成事業、一般不妊治療費助成事業ともに、申請期限は3月31日(水)です

- ・やむを得ず3月31日(水)までに申請できない場合は、特定不妊治療費助成事業は治療が終了した日から60日以内、一般不妊治療費助成事業は5月29日(土)まで申請できますが、令和3年度の助成対象になります。

お問い合わせ 子ども未来課 ☎24-1491 FAX24-1393

育児相談

保健師に乳幼児の発達や育児などについて相談したり、管理栄養士に栄養に関する相談ができます。

- とき 4月16日(金) 午前10時～11時(要予約) 場所 くわなメディアライヴ 定員 18人(先着順) 申込期間 3月15日(月)～4月9日(金)

すくすく離乳食教室

子どもの成長時期に応じた離乳食・子育てに関する講話を行います。

- とき ①《初期・中期》4月13日(火) 午後1時30分～3時 ②《後期・完了期》4月20日(火) 午後1時30分～2時30分 場所 くわなメディアライヴ 料金 無料 定員 20人(先着順) 申込期間 ①3月15日(月)～4月9日(金) ②3月15日(月)～4月16日(金)

問子育て支援課 ☎24-1380 FAX24-5497

土日祝日(昼間・夜間)に病気になったら

救急医療

夜間・休日に急病になった時は、診療可能な病院を24時間体制で案内します。

- パソコンによるご案内(医療ネットみえ) http://www.qq.pref.mie.lg.jp/ 携帯電話によるご案内 http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/ 音声によるご案内(無料) ☎0800-100-1199 救急医療情報センター ☎059-229-1199

土曜夜間・休日は応急診療所

電話は診療時間内をお願いします。 [診療科目] 内科、小児科

- 日曜・祝日 午前9時30分～正午 午後1時～4時 土曜夜間 午後7時30分～9時30分

※新型コロナウイルス感染対策のため、インフルエンザの迅速検査は行いません。

小児科については、担当医の専門性により対応年齢が異なります。事前に電話で確認してください。

日曜・祝日の午後5時～10時は、当番医療機関へ事前に医療機関へ電話してください。

Table with 4 columns: Date, Hospital Name, Phone Number. Includes 7th, 14th, 20th, 21st, 28th.