

3月は自殺対策強化月間

大切にしよう いのち

自殺は、「さまざまな悩みが原因で、心理的に追い込まれた末の死」です。悩みを抱えている人のこころのサインに気づいて、支え合うことが大切です。先の見えない不安や生きづらさを感じるなどの悩みを抱えていたら、相談してみませんか。



相談機関（窓口・電話）

- ・市役所福祉課総合相談担当
☎41-2672 平日午前8時30分～午後5時15分
- ・南筑後保健福祉環境事務所 精神保健係
☎72-2176 平日午前8時30分～午後5時15分

電話相談




- ・ふくおか自殺予防ホットライン
☎092-592-0783 24時間365日対応
- ・福岡いのちの電話
☎092-741-4343 24時間365日対応

相談機関（定期の相談） ※要予約

- ・こころリフレッシュ相談
臨床心理士等が対応
第1・3火曜日 午後1時～午後3時
- ・こころの健康相談
精神科医や保健師が対応
第3水曜日 午後1時30分～午後2時30分

※詳しくは24ページ「3月の無料相談」をご覧ください。

その他の相談窓口

- ・全国の相談窓口
「厚生労働省 自殺対策」で検索 → 
- ・SNS相談
「厚生労働省 SNS相談」で検索 → 
- ・相談先がわからないとき
「厚生労働省 支援情報検索サイト」で検索 → 

■問合せ 福祉課 総合相談担当（☎41-2672）

あなたと、あなたの赤ちゃんのために

妊婦歯科健康診査を受けましょう

市では、令和2年4月から妊婦さん向けの歯科健診を行っています。妊婦さんの歯と口の健康を保つため、また、生まれてくる赤ちゃんのためにも歯科健診を受けましょう。



- ▶とき 原則毎月第1・3金曜日午後1時～2時30分
※要予約・母子健康手帳交付日と同時実施
- ▶ところ 市保健センター1階（4月～労働福祉会館）
- ▶内容 歯科医師による歯科健康診査
歯科衛生士による歯みがき指導

■申込み・問合せ 子ども家庭課（☎41-2661）

受診した妊婦さんの声

- ・歯科健診を受ける機会がなかったので、よかった！
- ・歯や口の大切さがわかった
- ・赤ちゃんに影響すると聞いてびっくりした

Q. どうして妊婦さんは歯科健診を受けた方がいいの？



子ども家庭課
歯科衛生士 田中さん

妊娠中はつわりやホルモンのバランスの変化のため、むし歯や歯周病になりやすいです。むし歯があると、赤ちゃんにむし歯菌をうつす可能性があります。また、歯周病は早産や低体重児出産のリスクを高めます。

赤ちゃんが誕生して忙しくなる前の妊娠期間は、自分の健康を見つめ直すいい機会です。元気に赤ちゃんを迎えるために、歯科健診を受けましょう。

特定健診・20代30代健診は3月31日(水)まで延長します



特定健診・20代30代健診の受診期限を3月31日(水)まで延長します。

過度な受診控えは、健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。コロナ禍でも健診や持病の治療、予防接種などの健康管理は重要です。今年度健診を受けていない人は、必ず受診しましょう。

また、健康に不安がある時は、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

個別健診

近くの医療機関やかかりつけ医で受診できます。

▶**申込方法** 直接、医療機関に問い合わせてください。

※医療機関の一覧はこちら→



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、医療機関で受診する場合は、必ず医療機関に問い合わせの上、感染予防に注意して受診してください。

集団健診

▶**と き** 3月20日(祝)

▶**と ころ** 市保健センター (旧保健所)

▶**申込方法** 保険年金課へ電話または電子申請で申し込んでください (定員になり次第終了)。

※電子申請はこちら→



■**問合せ** 保険年金課 国民健康保険担当
(☎41-2606)

女性のための排尿トラブル予防教室

排尿の仕組みを学び、尿失禁予防体操を行います。

早い時期に予防体操を行うことが失禁の予防にもつながります。

▶**と き** 3月22日(月)午後2時～4時
(1時30分開場)

▶**と ころ** 市保健センター1階 6・7番

▶**定 員** 先着20人

■**申込み・問合せ** 3月4日(木)から福祉課
総合相談担当 (☎41-2672) へ



400ミリットル献血にご協力ください

新型コロナの影響で、献血への協力者が減っています。病気やけがで輸血を必要としている患者さんに安定的に血液を届けるために、皆さんの協力をお願いします。



校 区	と き		と ころ
手鎌校区	3月12日(金)	10:00～12:00	ローソン大牟田唐船店 駐車場
天の原・玉川校区	3月19日(金)	13:00～15:30	ミスターマックス大牟田 駐車場

▶**対 象** 男性は17歳～69歳、女性は18歳～69歳。

いずれも体重50キログラム以上の人

※65歳以上は、60～64歳に献血経験のある人。

※服薬等により献血ができない場合もあります。

▶**持ってくる物** 献血カードもしくは本人確認ができるもの (運転免許証、健康保険証など)

▶**注 意** 風邪等症状のある人は参加を控えてください。マスク着用等咳エチケットに協力をお願いします。

■**問合せ** 福祉課 障害福祉担当 (☎41-2663)