

健康BOX

**自殺予防週間 9月10日～16日**  
自殺で亡くなる人の数は、全国で年間約2万2千人となっており、大阪府でも約1千250人が亡くなっています。自殺は、さまざまな要因が複雑に関係し、その多くが「追い込まれた末の死」であり、「防ごうことができる社会的な問題」であると言われています。さまざま悩みを抱えている人は、一人で悩まず、専門の相談機関に相談してください。また、身近な人の悩みに気づいたら、温かく寄り添いながら、悩みを耳を傾け、専門家への相談をすすめ、じっくりと見守りましょう。



**電話相談**  
▽こころの健康相談統一ダイヤル  
時 9月1日午前9時～30日午後5時まで  
は24時間体制  
TEL 0570・0664・5556(全国共通ナビダイヤル)  
**注** 一部のIP電話などからは接続不可  
▽関西のこの電話(24時間、365日)  
TEL 06・6309・1121  
▽大阪自殺防止センター  
時 金曜日午後1時～日曜日午後10時(57時間)  
TEL 06・6260・4343

母子健康手帳の交付

妊婦さんとおなかのお子さんの健康管理のため早めにお越しください。  
**対** 妊娠された人  
**場** 市民保健センター3階  
**備** 妊婦健康診査受診券もお渡しします。また、保健師などによる保健指導もを行います。  
**持** ①個人番号カード ②個人番号通知カードと本人確認書類  
①または②を持参してください。  
**注** 本人確認書類とは官公署が発行したものです。写真付きのもの(運転免許証など)なら1点、写真のないもの(各種保険証・年金手帳など)なら2点必要です。

募集 臨時保健師・看護師

**資格** 保健師または看護師免許を持つ人  
**勤務日** 週5日  
時 午前9時～午後4時45分  
**場** 市民保健センター  
**勤務内容** 市民総合健康診査や乳幼児健康診査などの保健衛生事業にかかわる問診・保健指導・事務処理など  
**手当** 1日当たり保健師は1万683円、看護師は9千634円  
**問** 人事課  
TEL 06・6992・1408

▽こころの救急箱  
時 月曜日午後8時～火曜日午前3時(7時間)  
TEL 06・6942・9090  
**若者専用電話相談**  
▽わかほちダイヤル  
時 水曜日午前9時30分～午後5時(祝日を除く)  
TEL 06・6607・8814

**通話料無料の電話相談**  
▽自殺予防のこの電話  
時 毎月10日午前8時～翌日午前8時(24時間)  
TEL 0120・783・556  
**妊娠中や産後「こころが不安になったら」**  
▽大阪府妊産婦こころの相談センター  
時 月曜日～金曜日午前10時～午後4時  
TEL 0725・57・5225

**借金の返済に困ったら**  
▽大阪府債務整理サポートプラザ(借金)の悩み相談室  
時 月曜日～金曜日午前9時30分～午後5時30分  
TEL 06・6210・9512  
**市の自殺予防対策窓口**  
▽守口市市民保健センター  
時 月曜日～金曜日午前9時～午後5時30分(祝日を除く)

麻しん・風しんの予防接種

感染力がインフルエンザの6倍と、とても強く、また患者1千人に1人が脳炎を併発すると言われています。  
**風しん**  
妊婦がかかると、おなかの赤ちゃんの目や耳に影響を与え、障害が生じることがあります。  
**接種回数** 1期・2期とも各1回  
**対** 1期 1歳児  
2期 2期 23年4月2日～平成24年4月1日生まれ(年長児)  
**接種期限** 1期 2歳の誕生日の前日まで  
2期 平成30年3月31日まで  
**場** 守口・門真・寝屋川・大東・四條畷市の各委託医療機関  
**注** 明らかに発熱している、重い急性疾患にかかっている、接種時の体調により医師が不適当な状態と判断した、予防接種によって強いアレルギー反応を起したことがある人は予防接種を受けられない場合があります。  
**備** 予防接種は、混合ワクチン接種が原則です。麻しん、風しんのどちらかの病気がかかった人は、かかっていない方の単抗原ワクチンの接種を受けることができます。  
詳しくは市ホームページをご覧ください。  
**持** 母子健康手帳

**こころの健康に不安を感じたら**  
▽大阪府こころの健康総合センター(こころの電話相談)  
時 月曜日～火曜日・木曜日・金曜日(祝日を除く)午前9時30分～午後5時  
TEL 06・6607・8814  
▽守口保健所の精神保健福祉相談  
時 月曜日～金曜日午前9時～午後5時45分  
TEL 06・6993・3133

**自死遺族相談(采所相談・予約制)**  
▽大阪府こころの健康総合センター  
時 月曜日～金曜日午前9時～午後5時45分  
大切な人を自死(自殺)で亡くした人  
TEL 06・6691・2818  
**注** 予約の際に「自死遺族相談」とお伝えください。

**不眠が続くことはないですか?**  
▽疲れているのに眠れない日が2週間以上続いている  
▽食欲がなく体重が減っている  
▽だるくて意欲がわかない  
▽原因不明の体調不良が続く  
これは「うつ病」の症状かもしれません。睡眠と食欲という生きていく基本が損なわれると、体調がどんどん悪くなり、気力ががんばりで克服するのは困難です。専門の相談機関か医療機関に相談してください。  
HP 「こころの耳」で検索

**5歳児健康診査を実施**  
5歳児健康診査(巡回支援事業)は、お子さんの健やかな成長発達を促すとともに、発達や行動・情緒面で悩んでいる保護者やお子さんが小学校入学まで楽しく充実した生活を送れるよう、家庭での子育てや教育についてのアドバイスやサポートが受けられるようにすることで「お子さんの能力をより一層伸ばすこと」を目標にサポート(支援)していく健診です。

また、小学校入学後も継続してサポートできるよう、小学校や市教委とも連携を図り、就学を迎える準備を行い、小学校につなげていくものです。  
**対** 市内在住の4歳児クラス(平成29年4月2日～平成30年4月1日に5歳の誕生日を迎える子ども)  
**内** 園(所)からアンケートなどの配布があります。園(所)から配布されない場合(在籍先が他市の園(所)であるなど)は市民保健センターにご連絡ください。「なんとなく育てにくい」「落ち着きがなく、対応が難しい」などの心配事をアンケートでお聞かせください。後日、保健センターの専門スタッフが園(所)へ巡回支援に伺い、お子さんへのサポートについて先生と一緒に考えたいきます。

大阪府守口保健所の各種相談

内容	とき	費用	予約	連絡先・備考
HIV検査(匿名可) 梅毒・クラミジアの同時検査可	第2月曜日・第4月曜日 (祝日を除く) 10:00～11:00	無料 (注1)	不要	地域保健課 TEL 06-6993-3132 06-6993-3133
肝炎ウイルス検査	第2月曜日・第4月曜日 (祝日を除く) 11:00～11:30		検査日前週の金曜日までに要電話予約	
風しん抗体検査(注2)	第1月曜日・第3月曜日 (祝日を除く) 10:00～11:00	無料	要予約	
こころの健康相談	詳しくは問い合わせください			
水質検査、検便・ぎょう虫検査	毎週火曜日 (祝日を除く) 9:30～11:30	有料 (注3)	問い合わせください	衛生課 TEL 06-6993-3134

(注1) 有料の場合もあり  
(注2) 対象は妊娠を希望する女性とその配偶者または妊娠している女性の配偶者  
(注3) 検査容器は保健所で用意

急患のときは

**●休日応急診療所**  
**場** 大宮通1-13-7、市民保健センター内  
▽内科・小児科 TEL 06-6998-9970  
土曜日……18:00～20:30  
日・祝日…10:00～12:00、13:30～16:30  
18:00～20:30  
▽歯科 TEL 06-6998-9945  
日・祝日…10:00～11:30、13:00～16:30

**●北河内夜間救急センター**  
**場** 枚方市禁野本町2-13-13  
枚方市立保健センター4階  
▽小児科 TEL 072-840-7555  
受付時間(毎日)  
20:30～翌日5:30  
備 診療は21:00～翌日6:00  
**注** 全ての診察に健康保険証持参  
往診はしません。