

# 健康だより

令和5年3月号  
NO 548号  
大蔵村 健康福祉課



## こころの健康セミナーが開催されました。

2月9日（木）に、山形県立保健医療大学の安保 寛明先生を講師のお迎えして「つながる ささえる いのちと心」というテーマでこころの健康セミナーが開催されました。

講演の中で、「こころを健康にするには声を掛け合うことが大事。特に、同居家族以外の方から声をかけてもらうほうが効果的なので、人と会って話をする機会をつくることが大事」とのお話がありました。

外出や、家族以外の方と会って話をするなど、何気なく出来ていたことがなかなかできない4年間でした。3月13日以降、マスクの着用が個人の判断となり、5月には、感染症法の位置づけが変わったりと、また新しい段階へ進みます。

お互いに声を掛け合い、周りに悩んでいるような様子の方がいたら声をかけて話せるような、地域のつながり、人とのつながりが戻ってくることを期待します。

### あなたの周りに気になる人はいませんか？

**気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る**

悩み事はなかなか自分からは打ち明けにくいもの。

「あれ？いつもと違うな。大丈夫かな？」と**気づいた**ときにちょっと**声をかけて**みる  
ことが相手に話すきっかけを与えます。

#### ～ こんな言葉をかけてあげて ～

- 「元気がないけど無理してない？」
- 「最近眠れてる？」
- 「何か力になれることはない？」
- 「悩みがあるなら、よかったら相談して」
- 「大丈夫？疲れているんじゃない？」など

悩みを打ち明けられたら、まずはこれまでの苦労をねぎらい、安心して話せる雰囲気を作り、**話を聞いて**みましょう。相手の気持ちに寄り添い、真剣に悩みを受け止め、話題をそらさずに気持ちを受け止めることが大切です。

また、相談された側も1人で受け止めるのではなく、**専門家につなげ**、つないだ後も変わらずに**見守る**ことも大切です。

### 令和4年度口腔衛生優秀者について

3月5日に開催される第40回健康のつどいにて、令和4年度の口腔衛生優秀者が発表されます。

今年度は、3歳児の部15名、就学時の部11名、中学生の部22名、3歳児口腔衛生優秀者の母親の部7名です。

表彰となった皆さん、おめでとうございます。

表彰状は後日、保育所や中学校を通して贈呈いたします。



## 3月の事業案内



| 事業名                | 日         | 時間                  | 場所     | 対象  |
|--------------------|-----------|---------------------|--------|---|
| 乳幼児健診              | 8<br>(水)  | 個別通知を確認<br>してください   | 中央公民館  | R4. 10～R4. 11月生<br>R4. 4～R4. 5月生<br>R3. 7～R3. 8月生 |
| 乳幼児身体測定<br>妊婦・育児相談 | 10<br>(金) | 予約制                 | まつぼっくり | お子さんをお持ちの方<br>どなたでもどうぞ                            |
| ヘルシーティース<br>事業     | 16<br>(木) | 8:45～9:00<br>(受付時間) | 中央公民館  | 9～12月生の<br>1歳から4歳になるまでの児                          |
| 定期健康相談<br>(認知症カフェ) | 29<br>(水) | 13:30～14:30         | 中央公民館  | どなたでもどうぞ  |

### 人間ドック・各種がん検診について

新型コロナウイルス感染症の影響により、全国的に、「検診の受診控え」が問題となっており、大蔵村でも受診者数が減少しております。

特に、がん検診受診者数の減少により、発見が遅れたり、生活習慣病予備軍の方が重症化していたりするケースが多くなっています。年に1度は検診を受け、自分のからだの状態を知っておきましょう。

令和5年度の検診申込みを忘れてしまった、という方もまだ間に合いますので、役場健康福祉課へ連絡をお願いいたします。

3月末にくらっち(タブレット)で令和5年度の人間ドック・各種がん検診の日程表を配信します。お住いの地区の日程を確認してください。

### 妊婦・育児相談の日程が変更になります。

令和5年度から妊婦育児健康相談の日程が毎月第3金曜日に変更になります。

3月末に未就学児のいる家庭に、令和5年度の母子保健予定表を郵送いたします。

実施前に個人通知を行いますが、妊婦育児相談、乳幼児健診、3歳児健診、ヘルシーティースの日程など、該当する箇所を事前にご確認ください。



### 出産・子育て応援します！

すべての妊婦や新生児を養育する家庭を対象に、妊娠期から出産・子育てまで一貫して相談に応じ、多様なニーズに即した必要な支援につなぐ伴走型の相談支援と、経済的支援(出産・子育て応援交付金)を行う事業が開始になります。

対象となる方には申請書等を個人通知しておりますので、お手元に届きましたら中を確認し、下記の期日まで必ず申請してください。

**申請期日:令和5年2月17日(金)～令和5年3月31日(金)まで**

不明な点がありましたら役場健康福祉課保健師までご連絡ください。