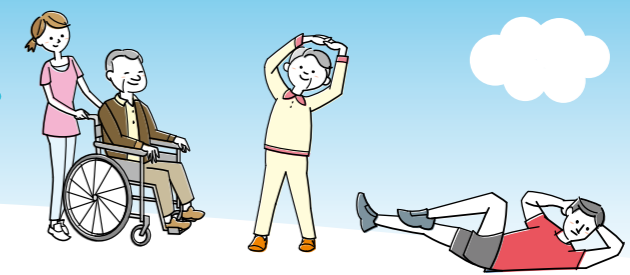


健康

いいカラダ



「みんながいきいき笑顔で助け合えるまち」健康あきたかた21推進中! 3月は自殺対策強化月間です。～大切な命を守るため周囲の人ができること～

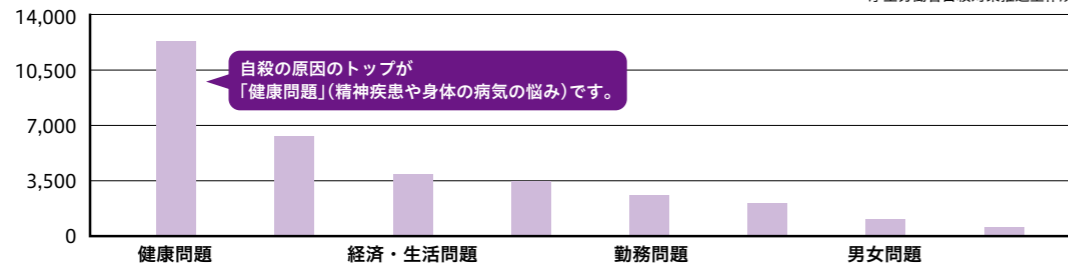
保健医療課健康推進係 ☎42-5633

自殺にいたるには、様々な原因があります。長い人生において死んでしまいたくなるほどの問題に直面することは、だれでもありうることです。

問題が深刻化する前に、早めに専門の相談窓口で相談したり、必要に応じて専門の医療機関で受診することが大切です。周囲の人ができることとして、サインに気づき、あたたかく声かけをし、相談窓口を紹介するなどの支援があります。

平成27年自殺の原因・動機別自殺者数(全国) ※複数回答あり

資料：警視庁「自殺統計」より
厚生労働省自殺対策推進室作成



自殺の原因のトップが「健康問題」(精神疾患や身体の病気の悩み)です。

相談窓口

- **こころの悩み相談**
広島いのちの電話 ☎082-221-4343
広島県西部保健所広島支所 ☎082-513-5521
安芸高田市保健医療課 ☎0826-42-5633
- **労働問題に関する相談**
広島県労働相談コーナーひろしま ☎0120-570-207
三次総合労働相談コーナー ☎0824-62-2104
- **法律相談の案内(法テラス広島)**
☎050-3383-5485
- **消費生活相談**
広島県生活センター ☎082-223-6111
- **犯罪被害に関する相談**
広島県被害者支援センター ☎082-544-1110



食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会
保健医療課 栄養士



今月の食材 わけぎ

わけぎのマヨサラダ (1人分) エネルギー: 103kcal 塩分: 0.8g

材料(2人分)

- わけぎ 1/2束 マヨネーズ 小さじ2
- かまぼこ 20g わさび 適量
- りんご 30g しょうゆ 少々

作り方

- ①わけぎは5cmくらいに切ってゆでた後、水にさらしてぬめりを取る。
- ②かまぼこは細切り、りんごは1cm角に切る。
- ③ボウルに入れた②にマヨネーズを加えて混ぜ、水気を切ったわけぎを加え、わさび、しょうゆで調味する。 ※わさびはお好みで調整する

私たちが
紹介します



安芸高田市食生活改善推進協議会
向原支部

3月に美味しい旬の野菜

旬を迎える春の食材には、春の山菜があります。周年で作られることが多くなってきた野菜と違い、山菜は限られた場所で限られた季節にしか採れません。山菜特有の強い苦みやえぐみがあるものが多く食べる際には下処理が必要です。しかし、山菜は栄養価が高いものもありますので、ぜひ旬の野菜をいただきましょう。(やまうど・ふきのとう・たらのめ・ぜんまいなど)

毎月19日は
食育の日

体験できる!相談できる!「巡回型健康教室」のお知らせ

参加費
無料

この健康教室は、各町を巡回して行く健康教室です。
ご自身・ご家族の健康管理のために、ぜひご参加ください。

【日時】3月6日(月) 受付時間13:00~15:00(減塩食の体験会は11:30~)

【会場】八千代人権福祉センター

- 【内容】
- 骨密度測定
 - 見直そう!塩分コーナー
 - もの忘れ測定
 - 安芸高田市の健康状況
 - 体組成測定
 - パネル展示
 - 肺年齢測定
 - 汁物の塩分測定

要予約

- お薬相談
- アルコール相談
- こころの相談
- たばこ相談
- 減塩食の体験会 ※先着20名

【申込・問合せ先】安芸高田市 保健医療課

電話・お太助フォン 42-5633 (受付時間8:30~17:15、土日祝は除く)

予防接種の受け忘れはありませんか? 3月1日~3月7日は子ども予防接種週間です

定期予防接種は月齢・年齢に応じて、接種時期が決まっており、その期間であれば無料で接種することができます。しかし、その時期を過ぎると全額自己負担となります。

母子健康手帳で予防接種の受け忘れがないか確認し、なるべく早めに受けましょう。

●乳幼児期から学童期にかけての定期予防接種一覧

予防接種名	回数	接種対象年齢
B型肝炎	3回	生後12か月未満
ヒブ	1~4回	生後2か月~5歳未満
小児用肺炎球菌	1~4回	生後2か月~5歳未満
B C G	1回	生後12か月未満
四種混合 (百日咳・ジフテリア・破傷風・不活化ポリオ)	4回	生後3か月~90か月未満
水痘	2回	生後12か月~36か月未満
二種混合(DT)	1回	満11歳~13歳未満
麻しん・風しん	1回	1期: 生後12か月~24か月未満
	1回	2期: 5歳~7歳未満(小学校入学前1年間: 保育所や幼稚園の年長児)
日本脳炎	4回	1期: 3歳~生後90か月未満(3回) 2期: 9歳~13歳未満(1回) ※特例対象者について ・平成7年4月2日~平成19年4月1日生まれの方...20歳までに4回のうち不足分を接種できます。 ・平成19年4月2日~平成21年10月1日生まれの方... 9歳~13歳未満の間に1期(3回)の不足分を接種できます。

※子宮頸がん予防接種は、国からの勧告を受けて接種の積極的勧奨を控えています。

※接種券等を紛失された場合は、保健医療課にて再発行します。母子健康手帳をご持参ください。