

# すこやか

「すこやか生活」たかはぎFMで放送中!

毎月第2・4火曜日AM11:00~12:00

今月のテーマは「自殺対策について」です。



## 3月は自殺予防月間です。

あなたにもできる自殺予防のための行動として、「家族や仲間の変化に気づいて声をかける(気づき)」「本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける(傾聴)」「早めに専門家に相談するように促す(つなぎ)」「温かく寄り添いながら、じっくり見守る(見守り)」などが挙げられます。

かけがえのない大切な命を守っていくために、あなたにもできることから始めましょう。

### 心の相談窓口

健康づくり課 ころこの相談(予約制).....24-2121

茨城いのちの電話・つくば(毎日24時間).....029-855-1000

茨城いのちの電話・水戸(毎日24時間).....029-350-1000

### いばらきこころのホットライン

(9時~12時、13時~16時

※祝祭日及び12月29日~1月3日を除く)

(月曜日~金曜日) 029-244-0556

(土曜日、日曜日) 0120-236-556

## 平成30年度茨城県健康づくり推進事業功労者の表彰

### 知事賞

永山 捷平(永山耳鼻咽喉科眼科医院 医師)

小林久美子(食生活改善推進員)

山崎 雅美(横山歯科医院 歯科医師)

### 保健福祉部長賞

石井 完治(松岡クリニック 医師)

杉田 裕一(杉田歯科医院 歯科医師)

道上 俊夫(シルバーリハビリ体操1級指導士)

征矢 孝子(シルバーリハビリ体操1級指導士)

和田 洋子(シルバーリハビリ体操1級指導士)

## 平成29年度功労に係る献血団体の表彰

※長期にわたり献血に協力頂いた団体

### 日本赤十字社金色有功賞

●アステラス製薬株式会社高萩事業場

アステラスファーマテック株式会社高萩技術センター

### 日本赤十字社銀色有功賞

●株式会社中村自工深川製作所

## 3・4月の行事

会場：高萩市総合福祉センター 予約：健康づくり課 ☎24-2121

※会場については、変更になる場合があります。

行事内容	実施日	時間	対象者
パパママレッスン「1回目」	3月8日(金)	18:30~20:30	平成31年4月~7月出産予定の初妊婦と夫(*予約制)
健康相談	3月8日(金)	8:45~11:00	市内在住の希望者
ころこの相談 (精神科医の相談)	3月13日(水)	13:00~14:30	市内在住の希望者(*予約制)
パパママレッスン「2回目」	3月15日(金)	18:30~20:30	平成31年4月~7月出産予定の初妊婦と夫(*予約制)
歯周病検診	3月15日(金)	10:00~15:30	20歳代~80歳代の人、妊婦、65歳の人(*予約制)
2歳児歯科健診	3月20日(水)	12:30~16:00 (受付12:30~13:30)	平成29年1月・2月生まれの幼児
健康・歯科相談	3月25日(月)	8:45~11:00	市内在住の希望者(*歯科相談のみ予約制)
赤ちゃん教室	3月28日(木)	10:00~12:00 (受付9:45~10:15)	1歳までのお子様と保護者
1歳6か月児健診	4月3日(水)	12:30~16:00 (受付12:30~13:30)	平成29年9月・10月生まれの幼児

※幼児健診については個人通知しますので、日程・会場等ご確認ください。