

中央保健センター TEL0897-52-1215 神拝甲324-2 総合福祉センター内  
 東予保健センター TEL0898-64-5333 周布606-1 東予総合福祉センター内  
 丹原保健センター TEL0898-68-7300 丹原町池田1762-1 丹原総合支所北隣  
 小松保健センター TEL0898-72-6363 小松町新屋敷乙48-1 小松地域福祉センター内

## かけがえのない命を守ろう

## ゲートキーパー養成講座に参加しませんか

- 家族や仲間の変化に早めに気づいて、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）

▶ これらを行うことで  
つながる命があります

平成26年の全国の自殺者数は25,427人でした。西条市では、交通事故で亡くなられた方が10人に対して、32の方が自ら命を絶っています。

悩みを抱えた人は「人に悩みを話せない」「相談先がわからない」「解決方法がわからない」などの状況に陥ることがあります。周囲の人々がゲートキーパーとして活動することで、悩みを抱える人を支援することができます。

本講座では、講義や実技を通して、「気づき」「傾聴」「つなぎ」の手法や、自殺の現状・原因を学ぶことができます。

身近な人や大切な人の、かけがえのない命を守るために、みんなで支えあい、地域ぐるみでつながりあう西条市をめざして開催します。ぜひご参加ください。

- 内容 ○1回目「ゲートキーパーの役割を知ろう」  
NPO法人こころ塾講師による講義
- 2回目「ゲートキーパーを体験しよう」  
傾聴体験 ※1・2回目ともDVD視聴・グループワークあり

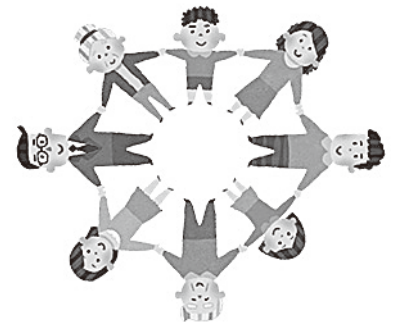
■開催時間 13時30分～15時30分

■対象 2回とも参加できる方

■募集人数 各開催場所20人（先着順）

■申込先 各保健センター

ゲートキーパーには「命の門番」という意味合いがあります



開催場所	1回目	2回目	申込期限
小松保健センター	7月17日(金)	8月21日(金)	7月10日(金)
東予保健センター	8月5日(水)	9月7日(月)	7月29日(水)
丹原保健センター	9月14日(月)	10月5日(月)	9月7日(月)
中央保健センター	10月28日(水)	11月30日(月)	10月21日(水)

### 体の中から健康になる

## 食事のつぼ講座

- 内容 カロリー編：食べ物のカロリーを知って、理想の体重に近づこう  
バランス編：食事バランスガイドを知って、内側から美しくなる



▼食事のつぼ講座 7月・8月の日程等

※申し込みは前日まで受付

場所・申込先	カロリー編	バランス編	受講時間
中央保健センター	7月21日(火)	8月21日(金)	13時30分～15時
東予保健センター	7月29日(水)	8月31日(月)	

## ■赤ちゃん健康情報

## ◆ぼかぼか広場

妊娠や出産、育児などについての相談や情報交換が行えます。

相談には助産師・保育士・保健師・栄養士などの専門スタッフが応じ、問題解決に向けて一緒に考えます。

※2週間以内に感染症にかかった方、接触された方、治って間もない方の来場は、ご遠慮ください。

○日時 毎週火曜日（祝日除く）  
10時～15時（受付：14時30分まで）

○場所・問合せ 中央保健センター

## ◆チェリーくらぶ

子どもの遊び場や保護者の方が気軽におしゃべりのできる空間を提供しています。

○日時 毎週月・木曜日（祝日除く）  
9時～16時

○場所・問合せ 小松保健センター

## ■成人向け健康相談

## ◆健康栄養相談（予約制）

受付時間：13時30分～16時

○中央保健センター 7月13日(月)・  
8月3日(月)

○東予保健センター 7月6日(月)・  
8月10日(月)

○丹原保健センター 7月22日(水)・  
8月17日(月)

○小松保健センター 7月27日(月)・  
8月24日(月)

## ■西条保健所情報

## ◆エイズ血液検査・相談（匿名・無料）

毎週月曜日（祝日除く） 10時～11時

## ◆骨髄バンク登録（要予約）

毎週月曜日（祝日除く） 9時～15時

## ◆難病医療相談（要予約）

7月28日(火) 13時30分～15時30分

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

## ■7月の献血日程

## ◆西条市役所

7月17日(金) 9時30分～12時

## ◆コメリパワー西条店

7月25日(土) 10時～12時・13時30分～16時  
(ハローズ西条飯岡店協賛)

○問合せ 愛媛県赤十字血液センター  
TEL089-973-0755

## 7月の乳幼児相談

2日(木) 9:30～11:00 丹原保健センター

6日(月) 9:30～11:00 東予保健センター

10日(金) 9:30～11:00 小松保健センター

14日(火) 9:30～11:00 中央保健センター

## こころの相談（要予約）

- 日時 7月9日(木) 13時30分～15時30分
- 場所 中央保健センター
- 内容 生活上の問題、治療、社会復帰などに関する心の健康相談
- 担当 医師および保健師
- 申込先 中央保健センター



## マダニによる 重症熱性血小板減少症候群 に注意しましょう！

ウイルスを保有するマダニに咬まれて感染する「重症熱性血小板減少症候群（SFTS）」が増加する時期になりました。この病気にかかると、6日～2週間後に発熱や消化器症状（嘔吐、下痢、腹痛など）が現れます。重症化し、死亡することもあります。

予防は、**マダニに咬まれないこと**が重要です。野山、畑、草むらなどマダニが生息する場所に入るときは、肌を出さないように、長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴、帽子、手袋などを着用しましょう。吸血中のマダニに気づいたら、つぶしたり、無理に引き抜いたりせず、病院（皮膚科）で処置してください。熱などの症状が出たら、速やかに病院を受診しましょう。

■問合せ 西条保健所 健康増進課 感染症対策係  
TEL0897-56-1300（内線317）

## 7月の乳幼児健康診査

内容	期日	受付時間	場所	対象児	地区
3カ月児健診	14日(火)	13:00～13:30	東予	平成27年3月1日～	東予
	16日(木)	13:00～14:00	中央	3月31日の出生児	西条
	28日(火)	13:00～13:30	小松	平成27年3月1日～4月30日の出生児	小松
1歳6カ月児健診	9日(木)	13:00～14:00	中央	平成25年12月1日～	西条
	15日(水)	13:00～13:30	東予	12月31日の出生児	東予・丹原・小松
3歳児健診	7日(火)	13:00～13:30	東予	平成24年6月1日～	東予・丹原・小松
	23日(木)	13:00～14:00	中央	6月30日の出生児	西条

※場所 中央：中央保健センター 東予：東予保健センター  
小松：小松保健センター

※必要な物 母子健康手帳・アンケート（育児のしおり内）

※対象地区の場所以外で受診される場合は、事前に中央保健センターへご連絡ください。