

かけがえのない 命を守ろう

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

ゲートキーパー養成講座 参加者募集！

平成27年中、全国の自殺者数は24,025人でした。西条市では、交通事故で亡くなった方が7人に対し、19人の方が自ら命を絶っています。

Q. ゲートキーパーとは？

- A. 次の3つのことを行う人のことです。
- 家族や仲間の変化に早めに気づき、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）
 - 専門家に相談するよう促す（つなぎ）



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。

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、みんなで支え合い、地域ぐるみでつながりあう西条市を目指して開催します。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」：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回目ともにDVD視聴・グループワークあり

■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）

■時間 13時30分～15時30分

■申込先 各保健センター

開催場所	1回目	2回目	申込期限
小松保健センター	7月6日(水)	8月8日(月)	6月30日(木)
東予保健センター	7月28日(木)	8月31日(水)	7月22日(金)
中央保健センター	8月29日(月)	9月26日(月)	8月22日(月)
丹原保健センター	9月30日(金)	10月21日(金)	9月23日(金)



■赤ちゃん健康情報

◆ぼかぼか広場

妊娠・出産・育児など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：火曜日（祝日除く）

10時～15時（助産師相談は12時まで）

※受付は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：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「健康栄養相談」※要予約

受付時間：13時30分～16時

中央保健センター：7月11日(月)・8月8日(月)

東予保健センター：7月4日(月)・8月1日(月)

丹原保健センター：7月19日(火)・8月22日(月)

小松保健センター：7月25日(月)・8月29日(月)

■こころの相談 ※要予約

生活上の問題、治療、社会復帰など、心の健康相談に医師・保健師が応じます。

日時：7月7日(木) 13時30分～15時30分

場所・申込先：中央保健センター

■西条保健所情報

◆エイズ血液検査・相談（匿名・無料）

月曜日（祝日除く）10時～11時

◆骨髄バンク登録（要予約）

月曜日（祝日除く）9時～15時

◆難病医療相談（要予約）

7月26日(火) 13時30分～15時30分

問合せ：西条保健所 TEL0897-56-1300

7月の乳幼児相談

4日(月) 9:30～11:00 東予保健センター

7日(木) 9:30～11:00 丹原保健センター

12日(火) 9:30～11:00 中央保健センター

13日(水) 9:30～11:00 小松保健センター



ラジオ体操グループ紹介



グループ名 なでしこグループ

活動場所 東予保健センター

活動日 毎週木曜日

コメント 保健センターの運動教室を卒業後、

自主グループを立

ち上げ、2年目になります。

会員数は20人。メンバー全員

が「元気で長生き」を目標に、仲良く笑顔で体操を続けて

います。



蚊による媒介感染症（デング熱など）に注意!!

デング熱などは蚊に刺されることで感染するため、蚊を増やさないと蚊に刺されないことが重要です。蚊の活動時期は初夏から秋ごろです。特にこれからの季節はしっかり蚊の対策を行ってください。

◆蚊を増やさない（幼虫対策）

ヒトスジシマカの幼虫（ボウフラ）は、雨水マスや古タイヤ、植木鉢の皿、ポリタンクの中など、**小さな水たまりに発生**します。

◆蚊を潜ませない（成虫対策）

やぶや生け垣、庭木などの剪定や草刈りを行い、**風通しや日当たりを良くし**、成虫の潜伏期間をなくしましょう。

◆蚊に刺されない（個人防御）

蚊の多い場所に行くときは、長袖のシャツ、長ズボンなどを着用し、はだしのサンダル履きは避け、**肌を露出しない**にしましょう。

問合せ 西条保健所 健康増進課 TEL0897-56-1300

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、体の内側から美しくなろう



▼7月・8月の日程など

※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11日(月)	8月16日(火)	13時30分～15時
東予保健センター	7月15日(金)	8月30日(火)	

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	12日(火)	13:00～13:30	東予	平成28年3月1日～3月31日の出生児	東予
	14日(木)	13:00～14:00	中央		西条
1歳6カ月児健診	26日(火)	13:00～13:30	小松	平成28年3月1日～4月30日の出生児	小松
	7日(木)	13:00～14:00	中央		平成26年12月1日～12月31日の出生児
3歳児健診	20日(水)	13:00～13:30	東予	平成25年6月1日～6月30日の出生児	
	5日(火)	13:00～13:30	東予		平成25年6月1日～6月30日の出生児
	21日(木)	13:00～14:00	中央		

※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。