

母子手帳アプリ「Hapi NASUダイアリー」のご案内

町では母子手帳アプリ『Hapi NASU（ハピナス）ダイアリー』により子育てに関する情報を配信しています。母子健康手帳と併せて活用していただくことで、妊娠中から出産、子育てまで、ライフステージに合わせた切れ目ない自治体サポートをします。ぜひ母子健康手帳とあわせてご利用ください。QRコードからアプリをダウンロードし、プロフィール登録をしてご利用ください

■問合せ こども未来課こども政策課 ☎72-6959



ダウンロードはこちら

9月10日～16日は 自殺予防週間です

自殺予防週間は、自殺について正しく知り偏見をなくすとともに、命の大切さや自殺の危険を示すサインまた危険に気付いたときの対応方法などについても理解を深めるものです。

自殺を図る人の多くは、何らかのところで体の不調や病気（うつ病など）を抱え、周囲にサインを出しているといわれています。

自分自身や身近な人のこのころのサインに気付くことが、いのちを守ることに繋がります。

▼このころのサイン

- ・ 毎日の生活に充実感がない。
- ・ これまで楽しんでいたことが楽しめなくなった。
- ・ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。
- ・ わけもなく疲れたような感じがする。
- ・ なかなか寝付けない。または眠ってもすぐに目が覚めてしまう。
- ・ 自分が役に立つ人間だと思えない。
- ・ 表情が暗くぼんやりしている。
- ・ 遅刻や欠勤が続く。
- ・ 周囲との交流を避ける。

▼このころが元気でいるために

話す、泣く、笑う、怒るなどの素直な気持ちを信頼できる身近

な人に話してみよう。泣きたいのを我慢したり、つらいのに普通にしようとしたりしなくても大丈夫です。

▼このころの健康相談日（要予約）

抱えきれない心の重荷をカウンセラーがお聞きします。どんなことでもかまいません。相談することで少しほっとするかもしれません。秘密は守ります。

▼日程 9月19日（金）

時間 午前10時、11時、午後1時、2時、3時（1時間程度）

▼場所 ゆめプラザ・那須

▼予約・問合せ 保健センター

☎72・5858

○電話相談

・このころのダイヤル

☎028・673・8341

平日の午前9時～午後5時（年末年始休み）

・栃木いのちの電話

☎028・643・7830

（365日24時間）

・このころの相談@とちぎ



このころの相談@とちぎ



9月24日～30日は 結核・呼吸器感染症 予防週間です

▼呼吸器感染症に関心を持ち続けましょう

世界で新型コロナウイルス感染症により亡くなった方は360万人、結核により亡くなった方は160万人でした。毎年多くの方がこれらの呼吸器感染症で命を落としています。

新型コロナウイルス感染症はパндеミック（世界的流行）を起こしやすい、今後も繰り返されることと予想されます。

次のパндеミックへの備えとして大切なことは、私たち一人一人が感染症に関心を持つことです。

呼吸器感染症はマスク着用を含む咳エチケット、手洗いや換気などにより予防することができます。生活の中でできる基本的な予防方法が続けながら、関心を持ち続けていきましょう。

▼長引く咳、痰、熱などの症状は結核の可能性あります

結核の可能性あります

結核は、かつて「国民病」と恐れられ、死亡原因の第1位でした。その後、薬を飲めば治る病気になりましたが、令和6年は栃木県で127人が発病しています。これまで結核患者の多くは70歳以上の高齢者でしたが、ここ数年の県北

地域では外国で結核に感染し、来日後に発病する若者が増加しています。

結核は、長引く咳、痰（血痰）、熱などが主な症状です。気になる症状があるときは、医療機関を受診してください。

※住民健診については、お住まいの自治体にお問合せください。

▼問合せ 県北健康福祉センター

健康対策課感染症予防チーム
☎0287・22・2679



広告

行政書士による無料相談会開催

遺言・相続手続、許認可申請など、くらしと役所の手続について無料でお答えします。

日時：9月28日（日）10:00～15:00

場所：大田原市 西地区公民館

（大田原市浅香3丁目3578番地747）

■要事前予約・申込先

栃木県行政書士会那須支部 赤岡

電話 090-6710-8222（平日10時～17時まで）

※自主財源の確保と地元企業のイメージアップや地域経済の活性化を図るため、有料広告を掲載しています。