



町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介いたします。保護者から、むし歯ゼロへの取り組みなどを聞きました。

夜の仕上げ磨きの後にタブレットをあげています。



はじめ 駿河 さん

## 健康♡ホットライン

保健センター ☎46-5571 e-mail:hoken@town.hiraizumi.iwate.jp

### 3月16～20日に彼岸セール

彼岸セールとして、小松屋だんご店(一関市花泉町)による実演販売を行うほか、彼岸用の切り花、春の鉢花も入荷予定です。同時開催として「農繁期準備応援フェア」と銘打ち、長靴や作業用かっぱなどを特価で販売します。ぜひお越しください。

## 心に寄り添い、命を守る 3月は県自殺対策強化月間

3月は、岩手県自殺対策強化月間です。「みんなであつなごう」のちとこころの絆をキャッチフレーズに、1人でも多くの自死を防ぐため、町は普及啓発に取り組みます。

### 心の健康に関心を

県内の年間自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)は、長期的に減少傾向が続いていますが、令和4年は21.3(概数)と前年の16.2を大きく上回っています。コロナ禍の影響もあって、自死の要因となるさまざまな問題が悪化していることから、一人一人が心の健康に関心をもち、大切な命を守りましょう。

### 早めの相談が大切

「もしかしてうつかも」と思ったら、早めに家族や友人、かかりつけ医などに相談することが大切です。人に助けを求めることは、弱さではなくストレス対処法の一つです。町は、公認心理師によるこの健康相談会を定期的に関

催しています。相談希望者は、保健センターに問い合わせください。

### 【思い当たることはありませんか?】

- 下記項目の2つ以上に当てはまり、その状態が2週間以上続いている場合は、「うつ」の可能性がります。
- 毎日の生活に充実感がない
  - これまで楽しんでやれて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、今はおっくうに感じられる
  - 自分が役に立つ人間だと思えない
  - 理由もなく、疲れた感じがする

### 小まめにストレス解消を

1日の疲れやストレスをその日のうちに解消できるよう、読書や音楽を楽しんだり、風呂上がりなどにストレッチをしたりなど、自分なりのリラクゼーション法を小まめに実践しましょう。隙間時間にできるストレス解消法の一例を紹介します。

### 隙間時間の有効活用を

- ①深呼吸でイライラを上手に逃がしましょう
- ②いすに座ったまま、上半身をねじってみましょう



### 子育ての広場

Family Corner  
子育て支援センターで開催されている各活動や子育てに役立つ情報をお届けします。

### 手作りおもちゃの紹介

今回は、子育て支援センターで遊べる手作りの「つながるおもちゃ」を紹介します。

### 作り方

長方形に切ったフェルトを細長く巻き、巻き終わりを縫います。両脇にスナップボタンを縫い付けます。それをいくつか作ります。



遊び方  
スナップボタンをつな

### 3月の予定

#### ◎「成長の記録を残そう」

▽日時：3月7日(木) 午前10～11時

▽場所：平泉保育所  
▽持ち物：水筒(お茶か水)、各自必要な物

▽対象：1歳～在宅児

▽定員：5組

▽申込期限：3月6日(水)

◎給食試食会  
▽日時：3月7日(木) 午前11時30分～午後1時

▽定員：2組

▽申込期限：3月6日(水)

◎園開放  
▽子育て支援センター 平日午前9時～午後4時

▽長島保育所(園庭) 毎週水曜日

▽問い合わせ先  
子育て支援センター(平泉保育所内) ☎46-2767

### 一関保健所からのお知らせ ■申し込み・問い合わせ先...一関保健所保健課 ☎26-1415

#### こころの健康相談(事前予約必要)

- 専門医師が無料で、こころの健康相談に対応します。
- 日時...①3月7日(木) 13:30～15:30  
②4月11日(木) 13:30～15:30
  - 場所...①一関地区合同庁舎千厩分庁舎 ②一関保健所

#### フリースペースひだまり(事前予約必要)

- ひきこもりで悩んでいる人などが利用できます。
- 日時...3月4日(月) 13:30～15:30
  - 場所...一関市勤労青少年ホーム(一関市田村町)

#### 骨髄バンクドナー登録、血液検査(事前予約必要)

- 日時...3月13日(水)  
※骨髄バンクドナー登録 9:00～10:00  
※血液検査(HIVなど) 10:00～11:30
- 場所...一関保健所
- 血液検査の種類...▷HIV抗体検査  
▷梅毒抗体検査  
▷肝炎ウイルス検査  
▷クラミジア病原体検査(※尿検査)
- 検査料金...無料

### 約半数「ストレスを感じる」

町は3月中に策定を予定している「町自死対策計画(第2次)」に関し、令和4年度に実態調査(18～79歳の町民対象)を行い、623人(有効回収率51.9%)から回答を得ました。調査項目のうち、「直近1カ月間に不満や悩み、苦勞、ストレスを感じたか」については、「非常に感じた」「感じた」とした人が全体で49.5%と、半数近くがストレスを感じていると回答しています。自分のストレスを見逃さず、小まめにストレスを解消することで、心の抵抗力を高めましょう。



「岩手県こころに寄り添い、いのちを守るいわて」のホームページ

県自殺対策キャラクター「アイばあちゃん」  
アイばあちゃんの「アイ」は支え合いの「アイ」、Iwateの「アイ」です。