



むし歯のない 3歳児

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ご紹介します。保護者から、むし歯ゼロへの取り組みなどを聞きました。

歯磨きが大好きです。夜に仕上げ磨きをし、タブレットをあげています。



やまだ ゆうな
山田 結奈さん

朝と夜に必ず仕上げ磨きをしています。



おおうち そうすけ
大内 湊介さん

毎日夜の仕上げ磨きをしています。



いわぶち とわ
岩渕 叶和さん

朝と夜はしっかり仕上げ磨きをしています。



たかはし いっしん
高橋 一心さん

健康♥ホットライン

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

3月は県自殺対策強化月間

「ふるさとに寄り添い、いのちを守る いわて」

3月は、岩手県自殺対策強化月間です。「こころに寄り添い、いのちを守る いわて」をキャッチフレーズに、1人でも多くの自殺を防ぐため、町も普及と啓発に取り組みます。

県内の自殺者数は減少傾向

県内の年間自殺死亡者数は、平成10年に急増して以降、平成15年に最多の527人となりました。これまでの取り組みにより、長期的には減少傾向が続いており、令和3年は193人でした。

心の健康に関心を

コロナ禍の影響もあって、自殺の要因となるさまざまな問題が悪化し、全国的に女性や若者の自殺が増えています。引き続き、自殺を防ぐ対策に積極的に取り組む必要があります。まずは、一人ひとりが心の健康に関心を持ち、大切な人の命を守りましょう。



「岩手県
こころに寄り
添い
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。

【思い当たることはありませんか？】

- 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、今で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

これらの項目の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。

早めに相談しましょう

「私、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。人に助けを求めるとは、弱さではなく、ストレス対処法の一つです。町は、定期的に「こころの健康相談会」を開催していますので、活用してください。

ストレスを小まめに解消しましょう

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、風呂上り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することも大切です。

～座ってできる 簡単ストレッチ～



①頭を上から引っ張られるイメージで背筋を伸ばしましょう



②両手を天井につけるイメージでまっすぐ伸ばし、10秒キープしましょう

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。

「ストローひこうき」を作ってみよう

不思議な形の、不思議とよく飛ぶ飛行機です。小さい輪を前にし、少し斜め上に軽く投げると、よく飛びます。



- ▼材料
画用紙、ストロー、クリップ
- ▼作り方
①画用紙を棒状に切る
(26センチ×2センチ、16センチ×2センチを1本ずつ)
- ②棒状に切った画用紙の両端を1センチほど重

3月の予定

- ◎みんなの広場「保育園探検」
▼日時…3月9日(木)
午前10時～11時
- ▼場所…平泉保育所
- ▼持ち物
水筒(お茶か水)、各自必要なもの
- ▼対象…1歳～在宅児
- ▼定員…5組
- ▼申込期限…3月8日(水)
- ◎給食試食会…中止
- ◎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(※園庭のみ)
毎週水曜日
午前9時30分～11時

■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…3月2日(木) 13:30～15:30
■場所…一関地区合同庁舎千厩分庁舎

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6日(月) 13:30～16:00
■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8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