

3 月は自殺対策強化月間

一人ひとりが身近な人たちの「ゲートキーパー」になって
大切な命を守りましょう



あなたも「ゲートキーパー」に
自殺を考えている人は、口に出さなくても何らかのサインを発しています。ゲートキーパーとは「命の門番」とも言い、このようなサインに①気づき、②相手の気持ちに寄り添って話を聴き、③適切な支援につなげ、④見守っていく人のことです。
あなたの勇気と行動で救える命があります。
＊毎年、町民をはじめさまざまな関係機関や団体に
対してゲートキーパー養成を行っています。

こころの SOS サイン

- ・表情が暗く、元気がない
- ・遅刻、欠勤が増えた
- ・酒の量が増えた
- ・食欲が減り、痩せてきた
- ・体調不良（眠れない、頭痛、倦怠感など）を訴える
- ・口数が減り、周囲との交流を避けるようになった
- ・家事や仕事の効率が下がり、失敗が増えた
- ・死をほのめかしたり、投げやりな態度をとる
- ・大切にしていたものを捨てるなど身辺整理をはじめている

＊こころの SOS に気づいたら、勇気を出して声をかけてください。

- ・「元気がないけど、どうしたの？」
- ・「疲れているみたいだけど、眠れてる？」
- ・「何か悩みがあるの？よかったら相談して」
- ・「力になれることはない？」など。

相談窓口

◎石川県こころの健康センター（精神保健福祉センター）
☎ 076-238-5750
心の健康に関する相談ができます。

◎能登北部保健福祉センター
☎ 0768-22-2011
医療や社会復帰に関する相談に、医師や保健師が専門的な立場から個別に助言します。

◎相談支援事業所

からだや心の相談ができます。

- ・ピアサポート北のと（穴水町） ☎ 0768-52-0305
- ・日本海倶楽部 相談支援（立壁） ☎ 72-8181
- ・相談支援キララ（穴水町） ☎ 0768-52-2552

◎能登町健康福祉課 ☎ 72-2504

からだや心の相談ができます。各種サービスの紹介、連絡・調整をします。

健診まる得券キャンペーン

2 月抽選会当選者発表

町の各種健診を受診するともらえる「健診まる得券」の利用者を対象に抽選会を実施しました。当選おめでとうございます。

年に 1 回は健診を受け、自分の健康の確認をしましょう。

特賞 能登町商品券 2 万円分

- ・佐野 光子さん
- ・瀬戸 友理子さん
- ・中山 由記子さん
- ・森永 美代子さん（五十音順）

すこやか賞 商品券 5 千円分

当選者 35 人には、賞品の発送をもって発表にかえます。3 月上旬発送予定です。

～当選者の感想より～

健康で長生きしたいというのが願い。食事は自分でできることなので、すべて手作りしています。

ただ、体の中は自分では分からないので、健診を毎年受けています。

乳児健診

日 時 3 月 12 日㊞ 受付 12:30 ～ 12:45
対 象 平成 30 年 10 月 12 日～ 11 月 30 日生
場 所 役場能都庁舎 4 階大集会場
持ち物 母子健康手帳、健診おたずね票、バスタオル一枚

1歳6カ月児健診

日 時 3 月 12 日㊞ 受 付 12:30 ～ 12:45
対 象 平成 29 年 7 月 8 日～ 9 月 10 日生
場 所 役場能都庁舎 4 階大集会場
持ち物 母子健康手帳、健診おたずね票

離乳食教室～スタート編～

これから離乳食をはじめる頃から、7 カ月ごろまでのお子さんと保護者を対象とした教室です。

日 時 3 月 14 日㊞ 受 付 10:00 ～ 10:15

参加無料。身体計測もできます。申込が必要です。参加を希望する場合は健康福祉課にご連絡ください。

場 所 こどもみらいセンター
担 当 保健師・栄養士
持ち物 母子健康手帳、大人用エプロン、子ども用エプロンとスプーン、おむつなど

連絡先 健康福祉課☎ 72-2504

3 月 1 日～ 7 日は 小学校入学準備に予防接種を忘れずに
子ども予防接種週間

次の予防接種は 3 月末日が接種期限で、期限までは定期予防接種として無料で受けられますが、4 月以降は公費助成はなく、有料です。

母子手帳で接種の有無を確認してください。予診票がない場合は、健康福祉課にご連絡ください。

麻しん風しん（第 2 期）
対象…保育所・園の年長児（H24.4.2 ～ H25.4.1 生）

※日本脳炎や二種混合（11～13 歳未満）などの接種がまだの人は小中学校入学までに早めに接種しましょう。

交付申請は 3 月 29 日まで

インフルエンザ予防接種助成金

次に該当する人は、3 月 29 日までに申請をすると、予防接種費用の一部が助成されます

対象者 ① 65 歳以上の人
② 満 1 歳～高校 3 年生の年齢の人（H12. 4. 2 以降生）
※領収金額 1,200 円を超えるものが対象

助成金額 1 回あたり自己負担 1,200 円を引いた額

申請窓口 役場窓口（健康福祉課、住民課、農林水産課、小木・鶴川支所）

申請に必要なもの インフルエンザ予防接種の領収書、印鑑、振込先のわかるもの、接種済証や母子手帳など接種したことがわかるもの

 **能登北部医師会3月の休日当番医**

【受付時間】 9:00 ～ 12:00
都合により当番医が変更になる場合がありますので、あらかじめ電話してから受診してください。

3 日㊞	10 日㊞	17 日㊞	21 日㊞・㊞	24 日㊞	30 日㊞
永井医院 ☎ (0768)22-0032 輪島市鳳至町	輪島診療所 ☎ (0768)23-8686 輪島市堀町	北川内科クリニック ☎ (0768)52-3555 穴水町大町	永井医院 ☎ (0768)22-0032 輪島市鳳至町	栗倉医院 ☎ (0768)32-0018 輪島市町野町	定楯医院 ☎ (0768)45-1351 輪島市門前町
持木メディカルクリニック ☎ 62-1210 能登町宇出津	大貫眼科医院 ☎ 82-0017 珠州市上戸町	はしもとクリニック ☎ 62-8300 能登町崎山	なかたに医院 ☎ 82-8333 珠州市上戸町	升谷医院 ☎ 72-1151 能登町松波	小西医院 ☎ 82-6800 珠州市正院町