

平成 25 年度インフルエンザ予防接種助成

市内協力医療機関 (五十音順)	小児	高齢者
会田記念リハビリテーション病院 (同地 360) ※ 13 歳以上 ☎ 48-6111	○※	○
いとう眼科 (中央 3-11-2) ☎ 20-0101	×	○
海野メディカルクリニック (松ヶ丘 6-6-1 アクロスモール守谷 1F) ※ 小学生以上 ☎ 20-0605	○※	○
貝塚みずき野クリニック (みずき野 7-16-3) ※ 小学生以上 ☎ 21-1221	○※	○
かねこ整形外科クリニック (立沢 982-1) ☎ 34-0115	×	○
カリオクリニック (松前台 1-1-6) ☎ 48-8448	○	○
川島クリニック (けやき台 6-16-14) ※ 2 歳以下はかかりつけのみ ☎ 46-3273	○※	○
草間クリニック (高野 5070-3) ☎ 45-3800	○	○
けやき台整形外科クリニック (けやき台 2-12-18) ※ 中学生以上 ☎ 45-8777	○※	○
小林医院 (本町 633) ☎ 48-0076	○	○
さとう内科脳神経外科クリニック (野木崎 521-1) ☎ 21-1710	○	○
しばたキッズクリニック (立沢 235-7) ☎ 21-0811	○	×
下村医院 (本町 403) ☎ 48-0078	○	○
新守谷皮膚科クリニック (立沢 142-16) ※ 中学生以上 ☎ 20-0024	○※	○
総合守谷第一病院 (松前台 1-17) ☎ 45-5111	○	○
竹内医院 (みずき野 5-11-1) ☎ 48-6077	○	○
立沢クリニック (立沢 140-8) ☎ 45-7798	○	○
寺本こども赤ちゃんクリニック (立沢 2058-6) ☎ 44-5563	○	○
永瀬内科 (松並 1580) ※ 小学生以上 ☎ 48-2000	○※	○
ひがしクリニック慶友 (松並 1630-1) ※ 小学生以上 ☎ 48-6001	○※	○
メイヨークリニック (けやき台 3-12-3) ☎ 45-8115	○	○
もりい内科クリニック (立沢 2058-5) ※ 13 歳以上 ☎ 44-5267	○※	○
もりもとクリニック (薬師台 1-3-5) ※ 5 歳以上 ☎ 45-3500	○※	○
守谷駅前クリニック (中央 1-23-1 齊藤ビル 5F) ※ 小学生以上 ☎ 47-0003	○※	○
守谷慶友病院 (立沢 980-1) ☎ 45-3311	○	○
もりや小児科医院 (松ヶ丘 4-2-5) ☎ 20-6737	○	×
守谷メディカルクリニック (百合ヶ丘 3-249-1 イオンタウン 守谷 2F) ☎ 47-0213	○	○
ゆりがおかクリニック (百合ヶ丘 3-2660-11) ☎ 47-1144	○	○
よしみ内科胃腸科医院 (百合ヶ丘 2-2694-41) ☎ 48-4891	○	○

Vol. 75

ヘルシー保健師だよ

9月10日〜16日は
自殺予防週間

◎自殺予防週間とは…

自殺は、さまざまな悩みや社会的要因によって心理的に追いつめられ、身体的不調を訴え、長い間迷った末になされる、いわば「追い込まれた末の死」であることが少なくありません。日本では、平成10〜23年の毎年、年間自殺者が3万人

を超えています。この深刻な状況から抜け出すためには、自殺についての誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及啓発することが必要であり、毎年、9月10日から1週間を自殺予防週間と設定しています。

◎周囲の人ができること

★気付く 周りの人の変化

に気付く、声を掛ける
・家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みやさまざまな問題を抱えている人が発するサインに早く気付きましょう。
・変化に気付いたら、「眠

れていませんか？」など、自分にできる声掛けをしましょう。

★つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す

・心の病気や社会、経済的な問題等がある場合は、相談機関や医療機関等の専門家へ相談をつなげましょう。

★見守り 温かく寄り添いながらじっくりと見守る

・相談を受けた人も、一人で抱え込まないようにしましょう。
・自然な応対をすることも、心や体の健康状態に

ついて配慮し、優しく見守りましょう。
・必要に応じ、キーパーソンと連携をとり、専門家に情報提供しましょう。

★傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

・悩みを話してくれたら、時間をかけてできる限り傾聴しましょう。
・話題をそらしたり、否定したりするなど、表面的な励ましは逆効果です。本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

★正しい対応知識を知る
きちんと確認する
・身近な人の話を盲目的に信じるのではなく、専門の知識を持った人に必ず確認しましょう。
・保健センターで開催している講座やホームページの情報なども利用しましょう。

※各種相談窓口・県内精神科病院の一覧は、ホームページをご覧いただくか、保健センターにお問い合わせください(一部の相談窓口は広報もりやおしらせ版に毎号掲載)