

みんなの支えで自殺を防ごう

健康推進課 ☎(235)7880

日本では年間2万人以上の方が自らの命を絶っています。1年のうちで自殺が多くなる時期は3月～5月といわれていることから、内閣府では3月を「自殺対策強化月間」と定めています。



海老名市 自殺予防対策キャラクター「こころちゃん」

声を掛け、悩みに耳を傾けて

市内では毎年20人前後の方が自殺で亡くなっています。一般的に自殺者の背後にはその10倍の未遂者がいるといわれています。健康推進課では月に1度、臨床心理士の「こころの相談」を行っています。あなたの周りに悩みを抱えて苦しんでいる人はいませんか。気付いた時は優しく声を掛け、しっかりと悩みに耳を傾けましょう。

こころの健康チェック表

最近2週間の私は…	いつも	ほとんど	半分以上の期間	半分以下の期間	ほんのたまに	まったくない
明るく、楽しい気分で過ごした	5	4	3	2	1	0
落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	5	4	3	2	1	0
意欲的で、活動的に過ごした	5	4	3	2	1	0
ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた	5	4	3	2	1	0
日常生活の中に、興味のあることがあった	5	4	3	2	1	0

WHO-5 精神的健康状態表(1998年版)より一部改正

採点方法

5つの回答の数字を合計してください

合計 点

- 13点以上なら特に心配ありません。
- 13点未満、またはいずれかの項目に0または1の回答があるときは少し心配です。自分なりのストレス発散をしたり、専門家や相談機関に相談しましょう。

4月から変更

母子保健サービス

子育て支援センター ☎(235)7885

昨年開設した「えびなこどもセンター」。子どもに関する業務を1カ所に集約し、子育て世代包括支援センターとして切れ目のない子育て支援を行います。利便性向上のため、4月から母子保健サービスの一部を変更します。

「年齢別サロン」でお子さんの身体測定や育児相談

子育て支援センターで行っている「年齢別サロン」で、保健師や栄養士、保育士がお子さんの身体測定や育児相談を行います。日時などは、本誌15日号の「HUG HUG子育て」のページでお知らせします。詳細は子育て支援センター ☎(233)6161へ。



親子の交流の場「年齢別サロン」

子育て支援センター（えびなこどもセンター）3階

出産、発育のことなど相談窓口を増設

母子の相談支援

お子さんの発育や発達に気になる方を対象とした相談窓口を新設します。専門の心理士や言語聴覚士、理学療法士などが応じます。直接または電話でも育成課へ。

子育て支援センター（えびなこどもセンター）1階

母子保健コーディネーター

妊娠前から出産初期の母子をきめ細かに支えるため、助産師などの「母子保健コーディネーター」が相談に応じます。直接または電話でも育成課へ。

子育て支援センター（えびなこどもセンター）1階

こころの相談

予約制

臨床心理士が相談に応じます。
☎3月14日(木)・4月11日(木)・5月9日(木)
☎13時～16時30分 場市役所7階会議室
☎電話で健康推進課へ

自殺対策強化月間パネル展

自殺の現状や対策をパネルで展示します。
☎3月11日(月)～18日(月) (土)午後・(日)除く
場市役所1階エントランスホール



軽自動車などの廃車・変更届出はお早めに

市民税課 ☎(235)8593

軽自動車税は毎年4月1日時点の所有者に課税されます。次に該当する場合は、3月中に廃車・変更の手続きをしてください。詳細は、左表の手続き先にお問い合わせください。

- ① 他人に譲って手元がない
- ② 盗難に遭い、警察に届出済みだが市で手続きをしていない
- ③ 故障などで乗れない
- ④ 転出・転入をしたが手続きをしていない

車種	手続き先
原動機付自転車(125cc以下)および小型特殊自動車	市民税課 ☎(235)8593
3輪・4輪の軽自動車(貨物・乗用660cc以下)	軽自動車検査協会 神奈川事務所相模支所 (愛川町中津4071-5) ☎050(3816)3120
2輪の軽自動車(125cc超～250cc以下)	軽自動車協会相模支所 (愛川町中津4071-33) ☎050(5540)2037
2輪の小型自動車(250cc超)	相模自動車検査登録事務所 (愛川町中津7181) ☎050(5540)2037

利便性向上のため「集団」から「個別」へ

BCG予防接種

BCGの予防接種を集団接種から個別接種に移行します。市が指定する医療機関で接種してください。BCGの個別化で市が行うお子さんの予防接種は全て個別接種となりました。

1歳6カ月児歯科健康診査

市が指定する歯科医療機関で受診してください。1歳5カ月頃にお知らせを送付します。他の健診は従来どおり行います。



母子健康手帳のデザインが変わります

母子健康手帳のデザインを変更します。サイズや内容は変わりません。



4月から窓口で交付

新子育てガイドブックを発行



A4判の冊子

従来の「子育てガイドブック」と「えびな健康だより(こども版)」の内容をまとめた子育てガイドブック「えびな健康だよりSUKUSUKU」を発行します。健康診査や予防接種、保育園・幼稚園のことなど子育て支援に関する情報を1冊に集約。3月下旬までに、お子さんの在園する保育園・幼稚園を通じてお渡しします。未就園児の世帯には郵送でお届けします。