

健康カレンダー（9月・10月）

パパママ教室（要予約）	【受付】9：15～9：25
9月27日（土）	：健康ふれあいプラザ
ママと妊婦さんの “ほっと” カフェ	【時間】10：00～12：00
9月11日（木）	：志ふれあい交流館
10月9日（木）	：はぐくみランド
育児相談	【時間】10：30～12：00
10月24日（金）	：健康ふれあいプラザ
育児学級	【受付】9：30～9：50
9月18日（木）、10月16日（木）	：健康ふれあいプラザ
1歳児相談	【受付】9：30～10：00
10月24日（金）	：健康ふれあいプラザ
1歳6カ月児健診	【受付】13：00～13：30
10月22日（水）	：健康ふれあいプラザ
2歳6カ月児歯科健診	【受付】13：00～13：30
10月17日（金）	：健康ふれあいプラザ
3歳児健診	【受付】13：00～13：30
9月25日（木）	：健康ふれあいプラザ
5歳児歯科検診	【受付】13：00～13：30
9月17日（水）	：健康ふれあいプラザ

※ 母子健康手帳を
もらうためには
事前申込が必要
です。



申込はこちら

インフルエンザ、新型コロナウイルスワクチン予防接種が始まります

【インフルエンザ】

助成対象者	市の助成額・回数
生後6カ月以上13歳未満	1,500円×2回
13歳以上高校3年生相当以下※1	1,500円×1回
65歳以上	2,000円×1回
60歳以上65歳未満の方で内部障害の障害者手帳1級相当者（市から個別にお知らせします）※2	2,000円×1回
妊娠中の方で母子手帳の発行がお済みの方	2,000円×1回

【新型コロナウイルスワクチン】

助成対象者	市の助成額・回数
65歳以上	10,000円×1回
60歳以上65歳未満の方で内部障害の障害者手帳1級相当者（市から個別にお知らせします）※2	10,000円×1回

※1 平成19年4月2日から平成20年4月1日生まれの方

※2 外部障害（肢体不自由など）の障害者手帳所持者は対象外です。

◆ 予防接種実施期間

10月1日（水）から令和8年2月28日（土）まで

◆ 自己負担額

各医療機関の接種費用から市の助成額を差し引いた額

（※接種費用は医療機関によって異なります。）

◆ 接種場所

- ・市内医療機関
- ・志布志市と契約する市外の医療機関

■ 問い合わせ先：

☎健康長寿課 健康増進グループ

☎472-1111（内線 258）



日曜・祝日当番医



9月

14日 びろうの樹	（脳神経外科、内科）	☎474-1011
15日 みやじクリニック	（内科、放、呼、胃）	☎471-5000
21日 えびはら皮膚科	（皮膚科）	☎478-0370
23日 はまさ耳鼻咽喉科	（耳鼻咽喉科）	☎473-3387
28日 山下クリニック	（内科、外科）	☎487-9001

10月

5日 藤後クリニック	（内科）	☎472-1237
12日 松下医院	（内科、外科）	☎472-1124
13日 さくらやまクリニック	（泌尿器科、内科）	☎472-1100
19日 陽春堂内科診療所	（内科）	☎472-5511
26日 手塚クリニック	（内科、外科）	☎472-5565

- 大隅広域夜間救急センター電話相談
☎0994-45-4119
- 鹿児島県小児救急電話相談
#8000 または☎099-254-1186
- 曾於医師会夜間急病センター
☎099-482-5899
- 都城市・北諸郡管内の休日の救急診療機関
☎0986-23-5555（テープ案内）

献血にご協力ください

- 【献血会場 市役所志布志庁舎駐車場】
9月26日（金）9時30分～11時30分、13時～16時
- 【献血会場 市役所有明庁舎】
10月17日（金）9時45分～11時30分、13時～16時

Health up for Smile!

みんなの健康メモ

保健・医療など健康に関する情報を発信！

大丈夫かな？ 子どもの「じじじ」と「からだ」の健康

「最近、元気がないような…」「またまかな？」「気のせいかも」「話していいのかな？」など、周りにこんなことが気になる子どもはいませんか？

「こんなサイン、見逃さないで！」

- からだやこころの不調
- 居眠りが多い
- 遅刻や早退、欠席が多い
- 急に成績不振が表面化
- 授業に集中できない
- 部活や遊びに抵抗
- 家族や家のことを話したくない
- 自分の将来や思い、希望などを言わなくなった など



子どもたちは、「こころ」に不調を抱えていることがあります。本人が不調に気付かなかつたり、気付いても話さなかつたりすることも。

この状況には、さまざまな背景や悩みなどがあり、いじめやヤングケアラー、児童虐待が潜んでいる可能性もあります。

◆ ヤングケアラーって？

本来は、大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている18歳未満の子どもの指します。

「大人の代わりに…」

- 幼いきょうだいの世話
- 目が離せない家族の見守りや声かけ
- 買い物や料理などの家事、障がいや病気のある家族の入浴やトイレなどの介助 など
- 家計のための労働 など

子どもが家事や家族の世話をすることは、「お手伝い」の一環であり、「当たり前のこと」だと思われがちですが、日常的な負担により、自らがやりたいことができず、学業や友人関係などに影響が生じてしまうことがあります。



◆ 気になる子への声かけポイント

- 生活状況を確認する
食事や睡眠など、子どもの状態を確認します。
- 話を無理に聞き出さない
外部介入に抵抗を感じることがあるため、本人の立場に配慮し、丁寧に聞くことから始めます。
- 家族のケア（世話）をしていることや事実を否定しない
親や家族に対する否定的な態度や非難、押し付ける支援は、「話さなければよかった」と思わせてしまうことがあります。

他の選択肢があることを伝える周囲の期待に応えるためにケアを行っている場合があります。否定したり、過度に評価するのではなく、子ども本人の状況を認めた上で、「いつでも助けを求めていい」「もつと自分を優先していい」などと伝え、他の選択肢もあることを示すことが必要です。

● 家族のケア（世話）をしている

こころや事実を否定しない

親や家族に対する否定的な態度や非難、押し付ける支援は、「話さなければよかった」と思わせてしまうことがあります。

● 他 の 選 択 肢 が あ る こ と を 伝 え る

周囲の期待に応えるためにケアを行っている場合があります。否定したり、過度に評価するのではなく、子ども本人の状況を認めた上で、「いつでも助けを求めていい」「もつと自分を優先していい」などと伝え、他の選択肢もあることを示すことが必要です。

相談機関はこちら

☎子ども家庭センター（子ども子育て課内）

☎472-1111

● 大隅児童相談所

☎099-4143-7011

● 児童家庭支援センター「つながり」

☎099-4451-7300

● 子ども家庭110番（中央児童相談所内）

月曜～金曜（午前9時～午後10時）

☎099-2751-4152

● 児童相談所虐待対応ダイヤル

24時間 365日対応

☎189（いちばやく）

● 子ども SOS ダイヤル

24時間年中対応

☎0120-078-310



今月お話するのは
保健師の坂元です。