

● 9月10日～16日は自殺予防週間です ●

全国で毎年約3万人の尊い命が自殺により失われています。身近にいる人の悩みに気づき、声を掛け、話を聞いてあげることが自殺予防につながります。一人ひとりが身近な人の様子を気にかけて、こころのサインに気づくことが命を守ることににつながります。

こころのサインを見逃さないで

悩みやストレスから生じるこころの疲れは、身体面、精神面、行動面の変化となってあらわれます。身近な人のこころのサインに気づいたら、まずはひと声かけてみてください。

身体面:よく眠れない、食欲がない、体調不良が続くなど

精神面:集中力がなくなる、表情が暗くぼんやりしている、意欲や興味が減退するなど

行動面:遅刻・欠勤が続く、周囲との交流を避ける、飲酒量が増えるなど

ひとりで悩まず相談を

困ったときや辛いときに誰かに話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になることがあります。心配なことや悩みごとを一人で抱えこまず、早めに相談しましょう。

●相談機関一覧

| 相談窓口 | 電話番号 | 時間 |
|------------|--------------------------------|--|
| 精神保健福祉センター | ☎028(673)8785 | 月～金曜日(祝日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分 |
| 県南健康福祉センター | ☎0285(22)6192 | |
| 健康課 成人健康係 | ☎56 9133 | 月～金曜日(祝日、年末年始除く) 午前9時～午後5時 (月曜日午前中のみフリーダイヤル) |
| こころのダイヤル | ☎028(673)8341 ☎0120(302)362 | |
| 栃木いのちの電話 | ☎028(643)7830 | 毎日 24時間 |

●こころの相談(平成26年度)

専門のカウンセラーによる個別相談を毎月無料で実施しています。詳細はP28をご覧ください。(事前の予約が必要です。)

▶問い合わせ先＝健康課 成人健康係 ☎56 9133

職場の健康保険に加入したとき、やめたときは届け出が必要ですよ

会社に勤めることになり職場の健康保険に加入した場合や、その被扶養者になった場合、または、職場の健康保険をやめて国民健康保険に加入するときは、役場への届け出が必要となります。

届け出が遅れると、国民健康保険税が課税されたままになったり、職場の健康保険の資格を喪失した日まで遡って課税されたりしますので、14日以内に次のものを持参のうえ、住民生活課で手続きをお願いします。

【職場の健康保険に加入したとき】

届け出に必要なもの

・国民健康保険被保険者証

・職場の健康保険証

【職場の健康保険をやめて、

国民健康保険に加入するとき】

届け出に必要なもの

・職場の健康保険をやめた証明書

(資格喪失証明書、退職証明書など)

・印鑑

・年金証書(お持ちの方)

▼問い合わせ先

健康課 国保係

☎56 9134

“不安定な思春期”をみんなで支えよう
～思春期のありのままを受け止めよう～

“思春期”まっただ中のみなさんへ

思春期は、身体と心の成長のバランスが取れず、不安定な時期です。また、自分自身に目を向けるようになり、「自分とは何か」というような自分探しをしていく中で、悩みが多い時期です。悩むことは悪いことではなく、たくさん悩み、自分の考えをもつことで、成長していくことができます。

でも、困った時は、一人で抱え込まず、必ず相談できる人を見つけましょう。“思春期の先輩”である周りの大人は、あなたの味方です。

思春期相談窓口のご案内

1. 思春期相談センター「クローバー～ピアルーム～」 ☎028(632)0881

相談内容：同年代のピアカウンセラーや専門相談員が相談に応じます。

▶場所＝MEGAドン・キホーテ ラパーク宇都宮3階(宇都宮市馬場通り2-3-12)

▶開設日＝毎週日曜日 午後1時～5時(年末年始を除く)

○電話・メール相談 ☒peerroom1020@rapid.ocn.ne.jp

○個別相談(医師や専門相談員による相談)

○オープンスペース

2. 思春期相談(上三川町役場) ☎569132

相談内容：保健師による相談 ※保護者からの相談も可

▶受付時間＝月～金の午前8時30分～午後5時15分

3. テレフォン児童相談 ☎028(665)7788

相談内容：児童本人の悩み、身近なことの電話相談。 ※保護者からの相談も可

▶受付時間＝毎日 午前9時～午後8時



“思春期”のお子さんを持つ保護者のみなさんへ

思春期は「自分探し」と「自分づくり」の時期です。『親から自立したい気持ちと頼りたい気持ち』の間で揺れ動き、身近な大人に対して反抗的となります。その「揺れ」を受け止め、子どもを信じてあげることが周囲の大人の役割です。

悩んでいる様子がみられたら、悩みを問い詰めるのではなく、“思春期の先輩”として悩んでいる気持ちを支えてあげましょう。

▶問い合わせ先＝健康課 母子健康係 ☎569132

65歳以上の人は年に1回必ず
結核検診(無料)を受けてください。

9月24日から30日は

「結核予防週間」です！

結核は決して過去の病気ではありません。人から人へうつる、重大な感染症です。

特に、高齢者は過去に結核に感染した可能性が高いことに加え、体力の低下や慢性疾患があるなど、免疫力が落ちやすい状況にあるために結核のリスクが高く、高齢者の結核患者は毎年増加傾向にあります。

早期発見・早期治療は重症化を予防するだけでなく、大切な家族への感染の拡大を防ぐためにも重要です。これを機会に、ぜひ結核検診を受診してください。

▼対象者＝65歳以上の人

▼検診内容＝胸部レントゲン検査

▼費用＝無料

▼検診方法＝集団健診または個別健診の肺がん検診で受診ができます。

まだ集団健診のお申し込みをしていない方は左記にご連絡ください。

個別健診希望の場合は、町内の実施医療機関にお申し込みください。

▼問い合わせ先＝

健康課 成人健康係

☎569133