

思春期相談のご案内～思春期のみなさんへ～

思春期は、自分の将来をみつめていくためのスタートラインです。『親から自立したい気持ちと頼りたい気持ち』の間で揺れ動く時期でもあります。学校生活や友人関係など、大人の目の届かない世界の中で、悩みを抱えることはありませんか？

一人で抱え込まず、必ず相談できる人を見つけましょう。身近に相談できる人がいないときは、相談先を参考にしてください。思春期の先輩である大人達は、みなさんの気持ちに寄り添います。

思春期の相談先

★思春期相談（上三川町役場 健康課） ☎0285(56)9132

相談内容：保健師による窓口相談・電話相談。 ※保護者からの相談も可。

受付時間＝月曜日～金曜日の午前8時30分～午後5時15分（祝日は除く）

★いじめ相談さわやかテレフォン（子ども専用） ☎028(665)9999

相談内容：いじめ、自分のこと、勉強や進路のこと、友人関係などの電話相談。

受付時間＝毎日24時間

「メール相談」…<http://www.hothotmail.jp/m.html>

- ・携帯電話からも相談可能。メールでの回答は原則1回まで。
- ・すぐに回答が欲しいときは電話相談を利用してください。

★テレホン児童相談 ☎028(665)7788

相談内容：心配や悩み事があるときの電話相談。匿名も可。

※保護者からの相談も可。

受付時間＝毎日 午前9時～午後8時

▶問い合わせ先＝健康課 母子健康係 ☎569132

自分だけでなく、困っているお友達がいたときは、ぜひ、相談先を教えてあげてね！



ジエネリック医薬品を利用しましょう

ジエネリック医薬品Q&A

①ジエネリック医薬品ってなに？

先発医薬品の特許期間がすぎると、他の医薬品メーカーも同様の薬の製造販売が可能になります。こうした医薬品の総称がジエネリック医薬品（後発医薬品）です。

②なんで安い？

先発医薬品の開発が10年～15年、莫大な開発費用が必要といわれるのに対して、ジエネリック医薬品の開発期間は3年～5年なので研究費用も低くなります。そのため、薬の価格が安くなるのです。

③効き目や安全性は？

ジエネリック医薬品は先発医薬品と同じ有効成分の薬です。有効性や安全性は確認されています。また、厚生労働省が承認していますので、治療学的にも先発医薬品と同レベルである薬だけが製造販売されています。

④どのような利点がある？

先発医薬品をすべてジエネリック医薬品の普及は、患者様のお薬代の負担が軽くなり、医療保険財政の改善にもつながります。

⑤ジエネリック医薬品を使用するには？

病院や診療所などの医療機関を受診したときに医師に相談するか、調剤薬局で薬剤師に相談してみましよう。

ただし、薬によってはジエネリック医薬品がない場合もあります。

☆国民健康保険の加入者で平成29年5月に処方されたお薬をジエネリック医薬品に切り替えた場合、お薬代の自己負担額がどのくらい減額になるかを示した差額通知を今月発送する予定です（※一定以上の差額が生じる方のみ通知となります）

▼問い合わせ先＝

保険課 国保年金係

☎569134

あなたのまわりに、悩み苦しんでいる人はいませんか？

*** 9月10日～16日までは自殺予防週間です ***

自殺の現状を知っていますか？

全国で年間約2万2千人が自殺により亡くなっています。本県では、毎日1人以上が自殺で自ら命を絶っています。しかし自殺をしようとする人は、数々のサインを発していることが多く、周囲のサポートによって未然に防げる可能性があります。家族、友人、職場、地域みんなでそのサインに少しでも早く気づき、苦しんでいる人の心を受けとめてあげましょう。

自殺のサインを発している人がいたら…

口数が減って元気がない、「消えてしまいたい、もう耐えられない」などと口にする、身の整理を始める等が見られたら、注意が必要です。

自殺に傾いている人の多くは、困難や苦痛から抜け出したいだけで、決して本当に「死にたい」と思っているわけではありません。「死にたいほどつらい気持ち」を打ち明けられたら、とにかく話を聞いてあげてください。つらい気持ちに共感することが大切です。そして1人で抱え込まず、相談機関の利用や受診を勧めましょう。

◇相談先一覧◇

相談窓口	電話番号	時間
健康課 成人健康係	Tel.0285(56)9133	・月～金曜日(祝日、年末年始除く) ・午前8時30分～午後5時15分
県精神保健福祉センター	Tel.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	Tel.0285(22)6192	・月～金曜日(祝日、年末年始除く) ・午前8時30分～午後5時15分
こころのダイヤル	Tel.028(673)8341	・月～金曜日(祝日、年末年始除く) ・午前9時～午後5時
栃木いのちの電話	Tel.028(643)7830 (Tel.0120(783)556)	・毎日、24時間 (毎月10日午前8時～翌日午前8時までフリーダイヤル)

▶問い合わせ先＝健康課 成人健康係 ☎(56)9133

～消防団員応援の店～

町消防団を応援する消防団員応援の店の登録店舗をご紹介します。

消防団員は「サポートカード」を掲示することにより、各応援の店でサービスを受けることができます。

▶登録店舗及びサービス内容＝

	店舗名	所在	電話番号	定休日	サービス内容
1	御食事処 うえ乃家	上三川4388-5	56-8509	水曜	10名以上の団体利用で ボトル1本サービス
2	丸久ラーメン	西汗1558	56-3038	木曜	①おつまみ、ジュース類サービス ②その他人数に応じて
3	山田うどん 上三川店	上三川4387-1	56-0478	月曜 ※月曜祭日の 時は水曜	ラーメン 通常390円を1杯100円で提供 ※家族何人でも可(1人1食限り/1回)
4	寿司正	上蒲生2176-1	56-7081	水曜	10名以上の団体利用でボトル1本サービス

町では消防団員応援の店を随時募集しています。お気軽にお問い合わせください。

▶問い合わせ先＝総務課 交通防災係 ☎(56)9115