

令和7年



# 町の保健だより



連絡先：子ども健康課 健康推進係



3月は「自殺対策強化月間」です

## 【こころの相談窓口】

- よりそいホットライン 生活の中で困っていること等、どんな悩みでもご相談ください。

TEL 0120-279-338 (毎日 24 時間対応)



- こころの健康相談統一ダイヤル 所在地域の公的な相談機関につながります。

TEL 0570-064-556 (平日 9 時～16 時、18 時 30 分～22 時) ※土日・祝日を除く

- NPO 法人あおもりのちの電話

TEL 0172-33-7830 (毎日 12 時～21 時) ※メール相談は「あおもりのちの電話」ホームページから入室

## 【SNS 相談 (LINE)】

相談窓口	生きづらびっと (NPO 法人ライフリンク)	こころのほっとチャット (NPO 法人東京メンタルヘルス・スクエア)	あおもりけん 親子のための相談 LINE
受付時間等	月・水・金：11 時～22 時 火・木・日：17 時～22 時 土：11 時～16 時	毎 日：①12 時～15 時 ②17 時～20 時 ③21 時～23 時 月曜日：4 時～6 時 毎月 1 回 最終土曜日～日曜日：24 時～5 時	平日：8 時 30 分～17 時 ※相談メッセージは 24 時間 受付
2 次元 コード			



## 「傾聴サロン」で ほっこり、すっきりしませんか

鶴田町傾聴ボランティア養成講座修了生による「つるりんの会」が、あなたのお話をじっくりと聴きます。  
お話された内容の秘密は厳守します。安心してお越しください。

★日 時：3月3日(月)、3月17日(月) 午後1時～3時

★場 所：鶴遊館 栄養指導室



## 3月1日～3月8日は「女性の健康週間」です



女性が生涯を通して、健康で充実した日々を過ごすためには、正しいカラダづくりが大切です。  
食事・運動・健康知識等、正しい情報を身につけながら、自分のカラダのこと、一緒に見直してみませんか？  
厚生労働省では、「女性の健康週間」の実施にあわせ、スマート・ライフ・プロジェクト公式サイト内に以下のコンテンツを公開中です。

- 元体操選手 田中理恵さん・能瀬先生と一緒に考える  
～自分のカラダと向き合う、適正体重の大切さ～

URL：[https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/womens\\_health/2024/](https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/womens_health/2024/)

- 骨粗しょう症予防 善方裕美先生と学ぶ「骨活のすすめ」

URL：<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/honekatsu/>

- ★ヘルスケアラボ(厚生労働省研究班による情報サイト)

月経のトラブルや女性に多い病気など、女性の健康維持・改善に役立つ情報を掲載しています。☑

URL：<https://w-health.jp/>



## からだ すっきり! さっぱり! 健康運動教室



★開催日：3月6日(木)

★時 間：午前10時～11時(受付9時30分～)

★場 所：鶴遊館 ふれあい広場

★持ち物：水分補給のための水やお茶