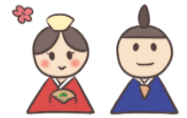


平成31年

3月

町の保健だより



健康保険課 健康長寿班
連絡先（内線 131～136）

☆3月は自殺対策強化月間です

いつでも・誰でも・どこでも 「いのち支えるゲートキーパー」



- 〈気づき〉 周りの人の変化に気づき声をかけ、じっくりと耳を傾ける
- 〈つなぎ〉 早めに支援先へつなげる（相談窓口、専門機関など）
- 〈見守り〉 温かく寄り添いながら見守る



さまざまな悩みや困りごとを抱えたときに、誰にも相談できず一人で抱え込んでしまう場合があります。地域の中で一人ひとりが、ゲートキーパーとして「気づき」「つなぎ」「見守り」のポイントを心がけて行動し役割を意識することが、自殺対策につながります。

こころの
相談窓口

よりぞいホットライン（24時間対応） ☎ 0120-279-338
（一社）社会的包摂サポートセンター

☆「傾聴サロン」でほっこり、すっきりしませんか

誰かに話を聴いてもらいたいとき、また誰かと話をしてすっきりしたいときなどありませんか？
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。お話しし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4日（月）、18日（月） 午後1時～3時
- 場 所：鶴遊館 栄養指導室



☆からだ すっきり！さっぱり！健康運動教室のお知らせ

- 開催日：3月4日（月）、7日（木）、11日（月）、18日（月）、25日（月）、28日（木）
- 時 間：午前10時～11時 *申し込みは不要です。
- 場 所：鶴遊館 *運動できる服装でおいでください。お茶、お水、タオルなどをお持ちください。



☆3月1日～8日は「女性の健康週間」です



女性の健康を支援するための情報提供ウェブサイト
「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」をぜひご活用ください。
<http://w-health.jp>

☆個別婦人検診 3月末までです

※平成31年3月31日時点
での年齢となります

	対象者	検診料
個別子宮頸がん検診	今年度の婦人集団健診を受けていない 20歳以上の偶数年齢の方	1,000円 ※今年度20歳になる方は無料
個別乳がん検診	今年度の婦人集団健診を受けていない 40歳以上の偶数年齢の方	500円 ※今年度40歳になる方は無料

※生活保護世帯の方、後期高齢者医療の被保険者の方はどちらも無料

○申込方法：役場・健康保険課◎窓口 または 電話でお申し込みください。
受診できる医療機関など詳しい内容はお申し込み時にご説明します。