

ひとりで悩まず相談してみませんか

ストレスや悩みで“こころ”が疲れていませんか。“こころ”が疲れてくると、気分の落ち込みや不安、意欲や集中力の低下、食事や睡眠の乱れなどの不調として現れることがあります。ひとりでどうしようもない時は、誰かに相談することで気持ちが整理されたり、解決へのヒントが見つかるかもしれません。もしあなたや身近な人が悩んでいたら、ひとりで抱えずに、相談することも考えてみてください。市や県には、“こころ”の不調や悩みを相談できる窓口があります。

■こころの健康相談（予約制）

精神科医による健康相談です。治療の必要性や対応など、本人・家族からの相談をお受けいたします。実施日の前日までに、電話か予約フォームからお申し込みください。

- ▶日時：9月16日（金）午後2時～3時30分
- ▶場所：保健福祉センター（古川1015 - 1）
- ▶申込先：健康増進課

専門スタッフ（精神保健福祉士・保健師）による相談も随時受け付けていますので、お気軽に健康増進課までご連絡ください。



予約フォーム

■いばらきこころのホットライン

平日：☎ 029 - 244 - 0556（午前9時～正午／午後1時～4時）※祝日・年末年始を除く
 土日：☎ 0120 - 236 - 556（午前9時～正午／午後1時～4時）※年末年始除く

■茨城いのちの電話

☎ 029 - 855 - 1000（つくば／毎日24時間）
 ☎ 0120 - 783 - 556（毎日午後4時～9時）

■こころのSNS相談@いばらき

茨城県在住・在勤の方を対象としたLINE相談です。

- ▶受付時間：毎日午後5時～10時



LINE相談
はこちら

悩んでいる人がいたら

ゲートキーパー研修会を開催します

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ見守る人のことです。研修会では、自殺予防の視点から「うつ」や精神疾患の理解を深め、声のかけ方などの対応方法を学びます。

- ▶日時：9月11日（日）午前9時30分～正午
- ▶場所：保健福祉センター（古川1015 - 1）
- ▶講師：研究学園ななほクリニック院長 おのしんご 小野真吾医師
- ▶定員：15人（予約制）
- ▶申込先：健康増進課
- ▶申込期限：9月9日（金）午後5時15分

※新型コロナウイルス感染症の状況などにより、開催を延期または中止する場合があります。



申込フォーム
はこちら

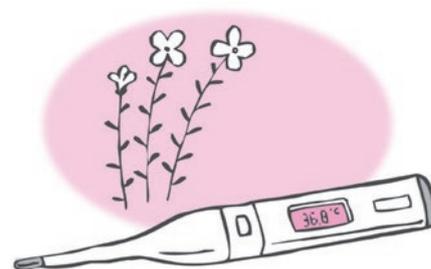


こころの体温計

携帯電話から気軽にメンタルヘルスのチェックができます。ご利用は無料です（通信料は除く）。「本人モード」「家族モード」など、複数のモードから選べるほか、「生活習慣チェック」もできます。



こころの体温計
はこちら



成人歯科検診を受けましょう！

忙しい日常生活の中で、しばらく歯科検診を受けていない方はいませんか。お口のケアをおろそかにすると、いつの間にか虫歯や歯周病が進行し、大切な歯を失ってしまうかもしれません。今は自覚症状がない方も、年に一度は歯科検診を受けて、ご自身のお口の健康状態を知っておきましょう！

成人歯科検診を受診するメリット

○異常への対処が早くできる

歯の健康のためには異常の早期発見と早期対処が必要です。自覚症状がない方も、実際に異常が全くないという方は、ほとんどいませんので定期的な検査が必要です。

○気軽に口の状態を知ることができる

歯医者に行くことに対し、敷居が高いと感じている方もいるのではないのでしょうか。検診では主に、お口の状態を確認するだけです。気軽にご予約ください。

○値段が手ごろ

市が主催の集団検診は、ワンコイン(500円)で受診できます。

高齢者を対象とした 無料歯科健康診査を実施します！

茨城県後期高齢者医療広域連合事業課

☎ 029 - 309 - 1212

高齢者の口腔機能の低下や肺炎などの疾病を予防するために、無料の歯科健康診査を実施します。

▶実施期間：9月1日(木)～12月31日(土)

※歯科医療機関の休診日を除く

▶対象：茨城県後期高齢者医療広域連合の被保険者で、令和4年3月31日時点で75歳・80歳・85歳の方

※対象者には、8月下旬ごろに茨城県後期高齢者医療広域連合より健診の案内を送付しています(施設入所者を除く)。

▶健診内容

①問診 ②歯の状態 ③咬合状態 ④口腔衛生の状態 ⑤口腔乾燥の状態 ⑥歯周組織・粘膜の状況 ⑦口腔機能評価 ⑧呼吸の異常 ⑨指輪っかテスト ⑩反復唾液嚥下テスト ⑪事後指導(セルフケアの歯ブラシ指導)など

▶受診場所：茨城県歯科医師会に所属しており、案内に同封の『実施歯科医療機関一覧』に記載のある歯科医療機関

▶受診方法：①受診を希望する方は、実施歯科医療機関に後期高齢者医療歯科健康診査事業で健康診査を受診する旨を伝えて予約してください。

②受診日までに、受診票内の問診項目をご記入のうえ、受診日当日に「被保険者証」「受診券」「受診票」「歯ブラシ」をお持ちになって受診してください。

☎ 健康増進課(保健福祉センター内) ☎ 0297 - 25 - 2100

▶検診実施日：11月19日(土)

▶会場：保健福祉センター(古川015-1)

▶検診受付時間：午前9時～11時まで30分ごと

▶予約期間：9月6日(火)～ ※定員になり次第締め切り

▶予約方法：予約受付専用電話(☎0297-25-2983)もしくは健康増進課窓口

▶予約受付時間：午前9時～午後5時(土・日・祝日を除く)

▶対象者：市内在住の18歳以上の方(妊娠中の方も受けられます)

▶負担額：500円

▶内容：①問診 ②歯科医師による診察 ③歯科衛生士によるブラッシング指導

医療用ウィッグ購入費の一部を助成しています！

☎ 健康増進課(保健福祉センター内) ☎ 0297 - 25 - 2100

市では、がん治療中の方の療養生活の質がよりよいものになるように、医療用ウィッグ購入費用の一部を助成しています。

▶申請期限：医療用ウィッグを購入した日の翌日から1年以内

▶助成対象者：次の項目の両方に該当する方

○がん治療の副作用による脱毛症状に対処するために、医療用ウィッグを購入した方で、現にがん治療を受けている方または過去にがん治療を受けていた方

○医療用ウィッグを購入した日から申請日まで、つくばみらい市に住居登録がある方

▶助成額：10,000円を上限に一人につき1回限り

※いばらきがん患者トータルサポート事業の補助を受けた場合、その交付額を差し引いた金額が対象となります。

▶申請方法：次の必要書類を、健康増進課窓口または郵送で申請してください。

○つくばみらい市がん患者医療用ウィッグ購入費助成金交付申請書兼請求書^{※1}

○医療用ウィッグを購入した金額がわかる領収書(原本)

○がん治療を証明する書類^{※2}(写し)(お薬手帳、診療明細書など)

○いばらきがん患者トータルサポート事業補助金交付決定及び交付額確定通知書(原本)(茨城県のホームページまたは茨城県看護協会のホームページをご参照ください)

○切手付返信用封筒(郵送で申請し、領収書の返送をご希望の方)

※1 健康増進課窓口にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

※2 抗がん剤名称が記載されているなど、がん治療を受けていることが確認できるものにしてください。

成人肺炎球菌予防接種対象の方へ

成人肺炎球菌予防接種の接種費用の一部を助成します。対象の方には、令和4年4月に予診票を郵送しています。予診票の再発行も可能ですので、ご希望の方は健康増進課までお問い合わせください。

▶令和4年度対象者：下表のうち、本市に住民登録がある方で、過去に一度も成人肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方

年度末年齢	生年月日
65歳	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
70歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日
75歳	昭和22年4月2日～昭和23年4月1日
80歳	昭和17年4月2日～昭和18年4月1日
85歳	昭和12年4月2日～昭和13年4月1日
90歳	昭和7年4月2日～昭和8年4月1日
95歳	昭和2年4月2日～昭和3年4月1日
100歳	大正11年4月2日～大正12年4月1日
その他	60歳以上65歳未満の方であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい有する方（各障がいについて身体障害者手帳1級および2級所持者）。

▶接種期間：令和5年3月31日(金)まで

▶接種場所：茨城県内定期予防接種広域事業協力医療機関
※施設に入所している方または病院に入院している方で、県外の医療機関で接種を希望する方は、事前に健康増進課へお問い合わせください。

助成額などの詳細については、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ
はこちら



昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性の皆さんへ 風しん抗体検査・予防接種が無料で受けられます

風しんは、感染者の飛沫などによって他の人にうつる、感染力が強い感染症です。妊娠早期の妊婦が風しんに感染すると、出生児が先天性風しん症候群になる可能性があります。大人になって感染すると無症状～軽症のことが多いですが、まれに重篤な合併症を併発することがあります。また、無症状でも他人に風しんをうつすことがあるので、感染を拡大させないためには、社会全体が免疫を持つことが重要です。

▶対象者：本市に住民登録のある方で、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性

▶実施期間：令和7年3月31日(月)まで

▶抗体検査および予防接種の受け方

①抗体検査を受ける

「全国の協力医療機関」「市が行う集団健診」または「勤務先の健康診査」の会場に、市の発行したクーポン券・本人確認書類（運転免許証、健康保険証、マイナンバーカードなど）を持参して検査を受けてください。後日、抗体検査の結果が送付されます。

○「定期接種対象」と判定 → 予防接種の対象となりますので、クーポン券を利用し予防接種を受けてください。

○「定期接種非対象」と判定 → 抗体がありますので、予防接種は必要ありません。

※送付された抗体検査結果（抗体検査受診票本人控え用）は、検査結果の証明になるため、大切に保管してください。

②予防接種を受ける（「定期接種対象」と判定された方のみ）

「全国の協力医療機関」で予防接種が受けられますので、抗体検査結果、予防接種のクーポン券、本人確認書類（運転免許証、健康保険証、マイナンバーカードなど）を持参してください。

接種後に返却された予診票は、予防接種を受けた証明となりますので、大切に保管してください。

▶クーポン券の再発行について：転入された方、クーポン券を紛失された方は、健康増進課へお問い合わせください。

全国の協力医療機関や制度の詳細は、市ホームページをご覧ください。



市ホームページは
こちら