

一人で悩まず相談を

～こころの健康相談～

生活の中でストレスはつきものですが、ストレスがかかり過ぎると、気分が落ち込んだり、睡眠や食欲の変化など体にも影響することがあります。普段と違う変化が続く場合は、“こころ”が疲れているサインかもしれません。一人で抱え込まず、まずはお気軽にご連絡ください。

■精神科医による健康相談（予約制）

治療の必要性や対応など、本人・家族からの相談をお受けします。実施日の前日までに電話またはQRコードからお申し込みください。

▶日時：3月17日(金) 午後2時～3時30分（1組30分）

▶場所：保健福祉センター

▶申込先：健康増進課（保健福祉センター内） ☎0297 - 25 - 2100 または予約フォーム



■精神保健相談

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。

～こころの体温計～

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（通信料は除く）です。

「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

～悩んでいる人がいたら～

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなぐ「ゲートキーパー」を学ぶ研修会を実施します。

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、対応方法などを学びます。

身近な家族や大切な人を支える一助になればと思いますので、ぜひ、ご参加ください。

■ゲートキーパー研修会

▶日時：3月12日(日) 午前9時30分～正午

▶場所：保健福祉センター

▶講師：研究学園ななほクリニック おのしんご 小野真吾 院長

▶申込先：健康増進課 ☎0297 - 25 - 2100 または予約フォーム

▶申込期限：3月10日(金)

▶定員：15人（予約制）

※今後の感染状況により、開催を延期または中止する場合があります。



成人肺炎球菌予防接種対象の方へ

令和4年4月に下記の対象者の方へお送りした、成人肺炎球菌予防接種の予診票の有効期限は、令和5年3月31日(金)までとなります。接種を希望する方は、有効期限にご注意ください。

▶令和4年度対象者

次の条件のうち、本市に住民登録があり、**過去に1度も成人肺炎球菌ワクチンを接種したことのない方**

○ 年度末年齢 65・70・75・80・85・90・95・100歳の方

○ 60歳以上65歳未満の方で、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がある方（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。



助成額などの詳細はこちら



HPVワクチンを自費で接種された方へ

HPVワクチン（子宮頸がんワクチン）の接種について、積極的勧奨を差し控えていたことにより公費で接種できる機会を逃した方が、定期接種の期間を過ぎた後に自費で接種された場合は、接種費用の償還払いを行います。

▶対象者：次のすべてに該当する方

○令和4年4月1日時点で本市に住民登録があり、生年月日が平成9年4月2日から平成17年4月1日までの女性

○16歳となる日の属する年度の末日までに、3回の定期接種を完了していない方

○定期接種の対象年齢（高校1年生相当）を過ぎてから令和4年3月31日までの間に、HPVワクチン（2価または4価）を自費で接種した方 ※9価は対象外

▶申請期限：令和7年3月31日(月)

▶申請方法：「申請書兼請求書」に次の書類を添付し、健康増進課窓口に提出してください。

○接種費用の支払いを証明する書類（領収書、支払証明書など）

○接種記録が確認できる書類（母子健康手帳、予防接種済証など）

※上記書類がない場合は、ご相談ください。



詳しくはこちら