

## ひとりで悩まず相談してみませんか

ストレスや悩みから“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。本市や県には、“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します。

▶日時：9月15日（金）午後2時～4時

▶場所：保健福祉センター（古川1015 - 1）

▶申込方法：実施日の前日までに、健康増進課にお電話（☎0297 - 25 - 2100）かメールフォームからお申し込みください。



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。

### 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（年末年始を除く）

### 茨城いのちの電話

☎029 - 855 - 1000（毎日24時間）

☎0120 - 783 - 556

（毎日午後4時～9時、毎月10日午前8時～翌日8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

▶受付日時：毎日午後5時～10時



## 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！



▶実施日：11月18日（土）

▶場所：保健福祉センター（古川1015 - 1）

▶受付時間：午前9時～、午前9時30分～、午前10時～、午前10時30分～、午前11時～

▶予約開始日：8月29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）または、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（妊娠中の方も可）

▶負担額：500円

▶内容：問診、歯科医師による診察、歯科衛生士によるブラッシング指導

### 成人歯科検診を受けるメリット

#### ○異常の早期発見・対処ができる

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ないので、定期的な検査が必要です。

#### ○気軽にお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。お気軽にご予約ください。また、市が主催の集団検診はワンコイン（500円）で受診できます。