

ひとりで悩まず 相談してみませ んか？

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、気分の落ち込みや不安、イライラ、睡眠や食欲の乱れといった不調として表れることがあります。不調が続く場合は、“こころ”が疲れているサインかもしれません。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。おひとりで抱え込まず、まずはお気軽にご連絡ください。

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。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：3月15日(金) 午後2時～4時

▶場所：保健福祉センター（古川1015 - 1）

▶予約方法：電話（☎0297 - 25 - 2100）または予約フォーム

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～午後9時 /

毎月10日 午前8時～翌日 午前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相談です。

友だち登録後、受付時間内に相談ができます。

▶受付時間：毎日 午後5時～10時



「アピアランスケア用品 助成制度」をご存じですか？

がん治療を受けている方の社会参加を応援するため、アピアランスケア（がん治療による外見の変化に対するケア）に係る物品を購入またはレンタルする場合に、その経費の一部または全部を助成します。



詳しくはこちら

▶対象者：アピアランスケア用品を購入またはレンタルした方（アピアランスケア用品を購入した日から申請日まで、本市に住民登録があること、レンタル期間と申請日ともに住民登録があること）

▶対象用品

①ウィッグ（全頭かつら、装着用のネットを含む）

②乳房補正具（人工乳房、補正パッドなど）

③アピアランスケア用品（部分的なかつら・ウィッグの付属品・眉毛シール・エピテーゼなど）

※過去にウィッグの助成を受けている場合、①ウィッグ助成は受けられませんが、②③は申請日前1年以内の購入またはレンタルであれば助成の対象となります。

▶助成額：①②③ごとに、上限1万円、1回限り

▶申請期間：購入日の翌日から1年以内（レンタルの場合は、申請日前1年以内の期間）

▶申請方法：右記の書類を、健康増進課窓口または郵送で提出してください。

▶申請に必要な書類

○つくばみらい市がん患者アピアランスケア支援事業助成金交付申請書兼請求書^{*1}

○アピアランスケア用品を購入等した詳細な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^{*3}【原本】

（県ホームページまたは県看護協会のホームページをご覧ください）

○切手付返信用封筒（郵送での申請の方で、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、補正具を申請する場合は、手術内容がわかるものにしてください。

※3 いばらきがん患者トータルサポート事業に申請された方