

令和6年度こころの健康づくり講演会

高齢者が知っておきたい “こころ”の健康 ～ うつ予防 や 物忘れ を考える ～

健康で過ごすために、“身体”だけでなく、“こころ”の健康にも目を向けてみませんか？
高齢者の方はもちろん、周りのご家族など、皆様のご参加をお待ちしております。
(市内在住・在勤の方がご参加いただけます。)



日時 令和 6年 **10**月 **27**日 (日)
9時45分～11時45分

当日(8時30分～12時00分)は、日曜開庁日です。正面入口から入り、2階の会場までお進みください。

会場 伊奈庁舎 2階会議室
(住所：つくばみらい市福田195番地)



講師 筑波大学附属病院認知症疾患医療センター

センター副部長 **太田 深秀** 先生
おおた みほ

【申し込み・問い合わせ】

つくばみらい市健康増進課

☎ 0297-25-2100

(8時30分～17時15分 土日祝日除く)

■ 参加費は無料です。

■ 電話 または 予約フォーム(二次元バーコード)からお申し込みください。

*申し込み期限は、10月23日(水)までとなります。



◀◀◀ 予約フォームはこちら

『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な気持ちのほか、意欲や集中力の低下、食事や睡眠の乱れといった不調として現れることがあります。

あなたや身近な人が悩んでいたら、お一人で抱え込まずに、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を予約制で実施しています。治療の必要性や対応の方法など、ご本人・ご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お申し込みください。

- 令和6年11月8日(金)
 - 令和7年1月31日(金)
 - 令和7年3月14日(金)
- 14時00分～16時00分
1枠30分

【場所】保健福祉センター(古川1015-1)

【申し込み】

電話 (0297-25-2100)

予約フォーム (二次元バーコード) ▶▶



健康増進課では、専門スタッフ(精神保健福祉士・保健師)による相談も随時お受けしております！

休日・夜間で相談可能な窓口（茨城県）



いばらきこころのホットライン

平日 029-244-0556 (9:00～12:00/13:00～16:00) ※祝日・年末年始除く
土日 0120-236-556 (9:00～12:00/13:00～16:00) ※年末年始除く

茨城いのちの電話

029-855-1000 (毎日 24 時間)
0120-783-556 (毎日 16:00～21:00/毎月 10 日 8:00～翌日 8:00)

SNS による相談窓口（NPO 法人）

LINE などの SNS やチャットで悩みを相談できます。詳しくは、厚生労働省の特設サイトをご覧ください。

[厚生労働省特設サイト\(まもろうよこころ\)](https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/) ▶▶



<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

【問い合わせ】

つくばみらい市健康増進課

☎ 0297-25-2100

(8時30分～17時15分 土日祝日除く)