

こころの健康も大切に

ストレスや悩みから“こころ”が疲れすぎると、「落ち込みが続く…」「やる気が出ない…」「睡眠が不規則になった…」など、普段と違う変化が見られることがあります。そんな時は、無理せず体を休めたり、抱えきれない不安や悩みは、誰かに相談してみるのもひとつです。身近で信頼できる人や、必要あれば専門家と相談することで、考えが整理されたり、気持ちが軽くなることもあります。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19日(金) 午後2時～4時

▶場所：保健福祉センター

▶予約方法：電話（☎0297 - 25 - 2100）またはメールフォーム

▶予約期限：9月18日(木) 午後5時15分

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。



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。

「電話での相談は抵抗が…」という方でも、SNS であれば相談しやすいかもしれません。

▶受付時間：毎日 午後5時～10時



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

ゲートキーパー研修会

～もし、身近で悩みを抱える人がいたら～

ゲートキーパーとは、悩みや SOS のサインに気付き、話を聴きながらさりげなく支え、適切な支援につなぐ役割を果たす大切な存在です。特別な資格は必要ありません。研修会では、自殺予防の視点から気付きのポイントや「うつ病」への理解を深め、声のかけ方などの対応方法を学びます。

▶日時：9月27日(土) 午前10時～11時30分

▶場所：保健福祉センター

▶定員：15人

▶申込方法：電話（☎0297 - 25 - 2100）またはメールフォーム

▶申込期限：9月26日(金) 午後5時15分



しばらく歯科検診を受けていないあなたへ

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、自分のお口の健康状態を知っておきましょう！

▶日程・場所：11月8日(土) 保健福祉センター

▶検診開始時間：午前9時、午前9時30分、午前10時、午前10時30分、午前11時

▶対象：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：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

▶申込開始日：9月10日(水) ※定員に達し次第締め切り

▶申込方法：①予約フォーム ②予約受付専用電話（☎0297 - 25 - 2983）③健康増進課窓口

▶申込受付時間：①24時間可 ②③午前9時～午後5時（土・日・祝日を除く）



■成人歯科検診を受診するメリット

○お口の異常に早く対処できる：お口の健康のためには、異常の早期発見・対処が必要です。自覚症状がなくても、実際に異常が全く無いということはほとんどありませんので、定期的な検査が必要です。

○気軽に今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。

○値段がお手ごろ：本市が主催の集団検診は、ワンコイン（500円）で受診できます。