

くらしの情報

健康診査日程 3・4月分

- 乳幼児健診・健康相談
宮之城保健センター
1歳7〜8か月児健診
3月16日(水) 午後0時
30分〜午後0時45分受付
7〜8か月児育児相談
3月18日(金) 午前9時
15分〜午前9時30分受付
3歳児健診
3月23日(水) 午後0時
30分〜午後0時45分受付
3月23日(水) 午後0時
4月1日(金)
2歳3か月児歯科健診
4月7日(木) 午後0時
30分〜午後0時45分受付
Hugくみるーむ
2か月児育児相談
4月12日(火) 午前9時
45分〜午前10時受付
4か月児健診
4月13日(水) 午後0時
30分〜午後0時45分受付
※新型コロナウイルス感染症
拡大防止のため、健診を
延期しました。個別通知
を確認の上、受診くださ
い。

- 母子健康手帳交付(要予約)
3月28日(月) 午後1時
30分〜午後3時受付
役場本庁1階相談室B、C
4月11日(月) 午前9時
30分〜午前11時受付
役場本庁2階会議室B
※妊娠届出書、健康保険証、
マイナンバーカード、顔
写真付きの身分証明書を
お持ちください。
■むし歯予防の日(要予約)
(フッ化物塗布)
3月16日(水)
3月23日(水)
4月7日(木)
午後3時〜午後4時受付
宮之城保健センター
■えほんの森
身長・体重測定(要予約)
3月25日(金)
午前10時〜午前11時受付
こども図書館 えほんの森
■宮之城出張助産所(要予約)
3月18日(金) 午前午後
4月12日(火) 午前午後
午前9時30分〜
午前11時30分
午後1時〜
午後3時
宮之城保健センター
■申込み・お問い合わせ先
子ども支援課 子ども健
康係(内線2141)

- シルバー人材センター
新規入会説明会
日時
3月15日(火)
午前9時〜午前11時30分
会場
町シルバー人材センター
■対象者
60歳以上の町民
■お問い合わせ先
町シルバー人材センター
☎(52) 3363
■心配ごと相談所
毎週木曜日
午前10時〜正午
宮之城ひまわり館
■お問い合わせ先
町社会福祉協議会
☎(52) 1123

- 移動年金相談を開設
※事前予約が必要
年金加入記録や障害年金
老齢年金の受給手続きなど
についての移動年金相談所
を開設します。
申込みの際、相談者氏名
(旧姓)・配偶者氏名(旧
姓)・基礎年金番号・相談
内容・連絡先などをお知ら
せください。
※必ず相談時間を確認(予
約)し、予約した10分前
にはご来場ください。
■当日必要なもの
・本人確認書類
・代理の場合は、委任状と
委任を受けた方の本人確
認書類
※委任状は所定の様式があ
ります。日本年金機構ホ
ームページからダウンロ
ードするか、川内年金事
務所、町民環境課町民係
各支所町民福祉係までお
問い合わせください。
・川内年金事務所
☎0996(22)5276
(自動音声案内①↓②)
・日本年金機構ホームページ
<http://www.nenkin.go.jp/>
■相談日時
4月21日(木)
午前9時30分〜
午後3時30分
■相談会場
役場本庁1階相談室B
■申込期間
3月31日(木)〜
4月14日(木)
■申込み・お問い合わせ先
町民環境課 町民係
(内線2123)

- 年金の学生納付特例
20歳以上の学生は学生納
付特例の申請ができます。
■手続きに必要なもの
年金手帳、学生証の写し
(A4判)または在学証
明書の原本
■手続場所
役場町民環境課、各支所
町民福祉係、年金事務所
※令和4年1月末までに学
生納付特例を申請し承認
された方には、4月初め
に申請ハガキが届きます。
引き続き同じ学校に在学
する方で令和4年度も学
生納付特例を希望する場
合は、必要事項を記入し
4月中に必ず返送してく
ださい。
■申込み・お問い合わせ先
町民環境課 町民係
(内線2123)

いのち支える対策について考えてみませんか

令和2年は自殺で亡くなった方が21,081人と11年ぶりに増加し、10代の子どもや20代の若い世代、女性の増加が見られました。令和3年の速報値では20,830人と、自殺で亡くなった方は前年より減少したものの、ここ数年の減少傾向までは戻っていません。身の回りで何が起きているのか考えてみませんか。

新型コロナウイルスの影響

厚生労働省は「令和3年度自殺対策に関する意識調査」で不安や悩み、うつや自殺に対する考え、相談や支援について調査し、次のような状況が分かりました。新型コロナウイルスの流行が、ますます影響を与えていると考えられます。

不満や悩み、辛い気持ちを聞いてくれる人がいないと答えた方

- ・女性より男性が多い
- ・年齢が高いほど多い
- ・同居人が居ない方ほど多い

相談や助けを求めることにためらいを感じると答えた理由

「家族や友達など身近な人には、相談したくない(できない) 悩みだから」が最多。

自分のうつ病のサインに気づいたときに利用したい相談窓口

60代、70代以上では精神科や心療内科よりかかりつけ医が多い。

一人一人がかげがえのない命。コロナ禍でも身近な家族や友だち、同僚で声をかけあいましょう。

かけがえのないあなたへ ~コロナ禍でもできること~

簡単セルフケア

会話やふれあいが制限される中、落ち込んだり、怒りっぽくなったりしていませんか。いつもと違うと感じたら早めのセルフケアをしましょう。

● 深呼吸



鼻から4秒かけて吸って、口からゆっくり6秒かけて吐き切ります。息を吐き切るような楽器演奏や歌うことも効果的です。

● 筋弛緩法



手をグューつとにぎって、ふっと手の力を抜きます。肩や足も同じようにできます。

相談窓口

どんなことをしても落ち着かない状態が2週間くらい続くときは、1人で抱え込まず、できるだけ早く信頼できる人や窓口に相談してください。

● こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556

● よりそいホットライン

0120-279-338 (24時間対応)

● SNS相談案内

LINEやチャットで相談ができます。

● 支援情報検索サイト

電話やメール、SNSなど様々な方法の相談窓口を紹介しています。

