

お知らせ

ラウンジ

りづらん

シリーズ

子育て

保健

くらしの
情報館

ゼロカーボン

高齢者サロン

休日当番医・
無料相談ほか

市長の
手控え帖

■「ひきこもり」で悩んでいませんか？

「ひきこもり」とは、学校を中退・卒業した後、仕事をしないで家にいたり、家族との会話がほとんどなく、顔を合わせても避けたりするなど、6か月以上にわたって自宅にとどまり続けている状態のことです。若年者から高齢者までさまざまな年代の方がひきこもりの状態になり得ます。

《ひきこもりの原因》

成績の低下・いじめ・職場不適合・病気など原因はさまざまで、はっきりしないこともあります。

《本人が安心できるコミュニケーションを》

家族がひきこもっていると、現状をどうにかしようという焦りから、説教や説得、議論をしがちですが、まずは本人の話にしっかりと耳を傾けて、気持ちを理解することが大切です。

《家族の方も支援を受けられます》

ひきこもりは本人だけでなく、家族も悩むことや、自分を責めること、無気力になることがあります。本人や家族だけでは解決ができない場合もあるので、まずは相談してみましょう。

《相談窓口》

▶市ひきこもり相談支援センター TUNAG ~つなぐ~

☎219696（火～土曜日／午前9時～午後6時）
メール tunag-soudan@yuju294.or.jp

▶健康増進課（中央保健センター）成人健康係

☎21114（月～金曜日／午前8時30分～午後5時15分）

▶県南保健福祉事務所障がい者支援チーム

☎5649（月～金曜日／午前8時30分～午後5時15分）

▶県ひきこもり相談支援センター

☎024-539-8883（火～土曜日／午前9時30分～午後5時30分）
メール相談は、右のQRコードへ



■こころの健康相談

眠れない、イライラする、生きていくのがつらいなど、心の悩みをお持ちの方、ひきこもりの本人や家族の方を対象に専門の医師による個別相談を開催します。心の健康面で不安な方はご相談ください。

また、電話による相談も随時受け付けています。

- 期日 1月18日(水)
- 受付時間 午後0時45分～1時15分 ※要予約
- 会場 中央保健センター（北中川原）
- 申込期限 1月12日(休)
- 申込先 健康増進課☎2114



■女性のためのがん検診はお済みですか？

子宮頸がん検診と乳がん検診は、2年に1回の検診です。事前に医療機関に予約して受診しましょう。

《個別検診》

●料金 1,000円

※今年度21歳になる方には子宮頸がん検診、41歳になる方には乳がん検診の無

料クーポン券を交付しますので、受診の前に上のQRコードから申請をしてください。

●指定医療機関

▷片倉医院産科婦人科☎2459

▷白河厚生総合病院☎2211

▷会田病院☎2121

●申込方法 各医療機関へ直接申し込み

●検診期限 2月28日(火)



■12月1日は「世界エイズデー」です

WHO（世界保健機関）は毎年12月1日を「世界エイズデー」と定め、エイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に啓発活動をしています。

HIVに感染すると自覚症状がほとんどないまま免疫機能が低下します。感染から平均10年経過するとエイズを発症し、免疫機能の極端な低下により、さまざまな感染症や悪性腫瘍などにかかってしまいます。

一方で、エイズは早期治療で発症を抑えることができる病気です。早期発見のため、県南保健福祉事務所ではHIV抗体検査を行っています。予約制ですので、検査を希望する方はご連絡ください。

- 検査日 12月22日、1月12日、2月9日、3月9日／木曜日
- 受付時間 午前9時～10時30分
- 会場 県南保健福祉事務所（郭内）
- 予約先 同感染症予防チーム☎6405

1 月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
11日(水)	9:30~	大信保健センター	40歳以上
18日(水)		東保健センター	
20日(金)		表郷公民館	
23日(月)	13:30~	中央保健センター	75歳以上
25日(水)		アナビススポーツプラザ	40~70歳