

保健センターだより

◆申し込み・問い合わせ先
保健センター ☎83-5555

3月は自殺対策強化月間 みんなのいのち ~3月1日は秋田県のいのちの日です~

悩みや不安を抱えて困っているときは、お気軽にご相談ください。

また、周囲で悩んでいる人がいたら声をかけてあげてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

相談窓口	電話番号
町保健センター心の相談専用ダイヤル	☎83-5556
秋田県ひきこもり相談支援センター	☎018-831-2525
秋田いのちの電話	☎018-865-4343
あきたいのちのケアセンター	☎0120-735-256
よりそいホットライン	☎0120-279-338

QRコードからこころの健康状態がチェックできます



無料相談会のお知らせ

専門の相談員がじっくりと対応し、秘密は厳守します。ひとりで悩まず、お気軽にお電話ください。
※来所が難しい場合は、電話での相談もできます。

こころの相談会	
開催日	3月16日
開催時間	13時~16時（相談者1組に対し、1時間程度）
会場	保健センター
相談員	臨床心理士 濱田 拓氏
申込方法	電話またはQRコードからお申し込みください。



脳の健康度をチェックしよう!

~3月の体組成計測定日に同時開催~

スマホやタブレットを使って、脳の健康度をチェックしてみませんか?

認知症になる前の軽度認知障害（MCI）の段階から予防に取り組むことで、認知機能の低下を抑えることができます。

またスマホでの操作方法を覚えると、おうちで何度でも行うことができ、脳トレにもなります。

- ◆とき 3月12日
10時~11時30分
- ◆ところ 保健センター
- ◆持ち物 ご自身のスマホ
(スマホがない方でも参加できます)



お知らせ

集団健診の申込方法等が変わります

令和8年度から集団健診の紙の申込書を廃止します。

また、各世帯に郵送している健診ガイドの配布は、広報5月号と一緒に配布します。

申し込み忘れのないようご注意ください。

- ◆集団健診の申込方法
WEB または電話



※胃がん検診は、日中健診（午前中のみ）でも受診できるようになります。