



# おこやが

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

## 3月 自殺対策強化月間

## あなたにもできる自殺対策

### 気づき

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

### 傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

### つなぎ

早めに専門家に相談するように促す

### 見守り

温かく寄り添いながら、じっくり見守る

## こころの健康チェック

最近2週間の状態に近いものを選んで、その数字を合計しましょう。

		全くない	ほんのたまに	半分以下の期間を	半分以上の期間を	ほとんど	いつも
1	明るく、楽しい気分でも過ごした。	0	1	2	3	4	5
2	落ち着いた、リラックスした気分でも過ごした。	0	1	2	3	4	5
3	意欲的で、活動的に過ごした。	0	1	2	3	4	5
4	ぐっすりとお休み、気持ちよく目覚めた。	0	1	2	3	4	5
5	日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった。	0	1	2	3	4	5

WHO-5 精神的健康状態表(1998年版)より一部改

合計が**13点未満**、またいずれかで**1**や**0**を**1つでも選択した人**は、すこし心配な状態です。早めに専門家や相談機関に相談しましょう。

## こころの相談窓口

相談は本人やその家族、ご友人からも受け付けます。



健康づくり課 こころの相談 (予約制)  
☎24-2121



茨城いのちの電話・水戸 (24時間)  
☎029-350-1000



いばらきこころのホットライン  
(9:00 ~ 12:00、13:00 ~ 16:00)  
【平日】☎029-244-0556  
【土日】☎0120-236-556



生きづらびっと (チャット相談)  
LINE ID: @yorisoi-chat



友だち追加

その他の相談窓口は、市ホームページ内  で検索または、右QRから。



## 3月の健康カレンダー

会場：総合福祉センター  
予約：健康づくり課 ☎24-2121

行事内容	実施日	時間	対象
こころの相談 (精神科医の相談)	11(水)	13:00 ~ 14:30	市民 (*予約制)

# ほうかつだより♪

介護まるごと相談所  
**地域包括支援センター**  
 (高齢福祉課内)

エンディングノート  
**高萩市伝言ノート**



「もしものとき」に備えて、信頼できる人に思いを託すことができるよう、「伝言ノート」を作成しました。



▶ **配布場所** 市役所1階 総合受付  
 総合福祉センター 高齢福祉課窓口  
 上記QRからもダウンロードできます。

■ **問合せ** 高齢福祉課 ☎22-0080

## 不妊治療費 補助金申請



特定不妊治療※1と併せて行われた先進医療※2を受け、R7年度の補助金申請を予定している人は、お早めに申請ください。



- ▶ **対象**
- 治療開始時点で、妻の年齢が43歳未満
  - 医師から、先進医療以外の方法で妊娠の見込みがない、または極めて少ないと診断を受けた人
  - 夫婦いずれかが、治療終了日および申請日に市内に住所がある

### ※1【特定不妊治療】

体外受精・顕微授精または男性不妊治療を伴う生殖補助医療

### ※2【先進医療】

厚生労働大臣が告示した治療・技術

▶ **申込期間** 3/12(木)までに、下記窓口へ申し込み。  
 ※期間内に申請できない場合は、ご連絡ください。

■ **問合せ** 健康づくり課 ☎24-2121

## 健康コラム

BCP (Business Continuity Plan)とは、自然災害などの緊急事態において、企業・団体が損害を最小限に抑え、重要な業務を継続し、早期の復旧を図るための計画です。

当院でも、災害時等の非常事態であっても、市民の生命を守るために医療機能を継続させることが責務と考え、非常事態等に備えた具体的な行動計画としてBCPを策定しています。

## BCP-事業継続計画- について

あらかじめ想定した条件を基に対応を検討し、復旧に向けた取り組みの訓練を行うことで、実際に災害等に直面した場合に、自ら被災する中でも業務を中断することなく、その被害を最小限に留め、地域医療を守り、市民の皆様への医療提供を途切れさせないように努めてまいります。

県北医療センター高萩協同病院 施設課長 **きはら かつひさ**  
**木原 勝久**

この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。

**2021年11月に開園した保育園です**

床暖完備

★お問合せ先(受付時間 8:00~17:00)  
**0293-44-6701**  
 穂積・神永までお気軽に連絡ください

あど中郷ナーサリーは

全部 コシコシ おむつ おしり拭き 午睡用敷布団掛布団 園服

**手ぶら** 保育 哺乳瓶 水筒 コップ類 給食・おやつ カトラリー類

**企業主導型保育園**  
**あど中郷ナーサリー**

LINE QRコード 郵便 QRコード 電話 QRコード