

# 9月10日～16日は自殺予防週間です。

全国で毎年3万人を超える尊い命が自殺によって失われています。身近にいる人の悩みに気づいたら、声をかけ、支え合うことが自殺予防につながります。一人ひとりが身近な人の様子を気かけ、こころのサインに気づくことが、いのちを守るにつながります。

## こころのサインを見逃さないで。

悩みやストレスから生じるこころの疲れは身体面、精神面、行動面の変化となってあらわれます。

- ・よく眠れない、食欲がない、体調不良が続く。
  - ・集中力がなくなる、表情が暗くぼんやりしている、意欲や興味が減退する。
  - ・遅刻・欠勤が続く、周囲との交流を避ける、飲酒量が増える。
- 等、身近の人のこころのサインに気づいたら、まずはひと声、かけてみてください。

## 一人で悩むより、まず相談を。

もしあなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。  
身近な人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、否定したり、安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴いて相談窓口を紹介してあげてください。

### ●相談機関一覧

相談窓口	電話番号	時間
栃木県精神保健福祉センター	028(673)8785	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時15分
県南健康福祉センター	0285(22)6192	
こころのダイヤル	028(673)8341	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 午前9時～午後5時
栃木いのちの電話	028(643)7830	毎日 24時間

### ●上三川町の相談先

#### ○こころの相談(平成25年度)

- 専門のカウンセラーによる面接相談(要予約・無料)
- ▶日程＝9月22日(日)、10月22日(火)、11月24日(日)、12月24日(火)、1月26日(日)、2月25日(火)、3月23日(日)
  - ▶時間＝午前9時～12時まで(ひとりあたり約1時間)
  - ▶場所＝上三川いきいきプラザ 共用相談室
  - ▶予約方法＝健康課 成人健康係に電話でお申し込みください。

#### ○健康課 成人健康係

保健師による相談(電話・面接・訪問)  
月～金曜日(祝日・年末年始を除く)午前8時30分～午後5時15分



▶問い合わせ先＝健康課 成人健康係 ☎(56)9133

## サマースクール保健学習

～自分を大切にすることは自分の生き方を大切にすること  
相手を大切にすることは相手の生き方を大切にすること～

7月29日(月)、上三川いきいきプラザにおいて、中学生・高校生を対象に性に関する講話や赤ちゃんふれあい体験を中心とした保健学習が行われ「自分の生き方」や「将来設計」について考えました。

妊婦さんや15組のお母さん・赤ちゃんとふれあった学生からは、「貴重な体験ができて本当によかった。」「赤ちゃんへの愛情や育児の大変さ等が学べた。」といった感想が聞かれました。妊婦さんのおなかに触れたり、赤ちゃんを抱っこする体験は、『命のあたたかさ』や『命の重み』を感じる貴重な体験となりました。ボランティアのみなさん、ご協力ありがとうございました。



## 保護者のみなさんへ

思春期は「自分探し」と「自分づくり」の時期です。親から自立したい思いがある反面、親元から離れることへの不安も感じています。『自立したい気持ちと頼りたい気持ち』の間で揺れ動く、不安定な思春期。その「揺れ」を受け止め、支えてあげることが周囲の大人の役割です。『子どもがどうなりたいと思っているのか?そのために、今できることは何か?』あらためて、子どもの心に寄り添ってみませんか?

▶問い合わせ先＝健康課 母子健康係 ☎56 9132

## 国民健康保険被保険者証の更新について

平成25年10月1日から国民健康保険被保険者証が新しくなります。新しい被保険者証は、9月下旬に郵送いたしますので、10月1日以降は新しい被保険者証を使用してください。

また、有効期限が過ぎた古い被保険者証は誤使用を避けるため、必ずご自分で破棄するか、保険課国保係へ返却してください。

▶問い合わせ先＝保険課 国保係 ☎56 9134

## 健康保険変更の届出はお済みでしょうか?

会社に勤めることになり職場の健康保険に加入した場合や、その被扶養者になった場合、または、職場の健康保険をやめて国民健康保険に加入する場合は、役場への届け出が必要となります。

届け出が遅れると、国民健康保険税が課税されたままになったり、職場の健康保険の資格を喪失した日まで遡って課税されたりしますので、14日以内に次のものを持参のうえ住民生活課で手続きをお願いいたします。

### ○職場の健康保険に加入したとき

- 届け出に必要なもの
- ・国民健康保険被保険者証
  - ・職場の健康保険証

### ○職場の健康保険をやめて、国民健康保険に加入するとき

- 届け出に必要なもの
- ・職場の健康保険をやめた証明書  
(資格喪失証明書、退職証明書など)
  - ・印鑑
  - ・年金証書(お持ちの方)

▶問い合わせ先＝保険課 国保係 ☎56 9134