

保険健康だより

*新型コロナウイルス感染状況により、中止や会場変更をする場合があります。
*すべての行事について、参加者はマスクの着用をお願いします。

保健センターは「まちの保健室」です。
乳幼児の計測や健康、子育てに関する相談、
大人の心と体の相談をお受けします。
お気軽にご相談ください。

◎申込み・問合せ 保健センター ☎(885)3131

講座名	とき	ところ	内容
100万歩歩いて元気になろう会 ※時間を短縮しています。	9月17日(木) 10時~11時	町民センター	持参物 タオル、バスタオル、お茶、筆記用具、体操マット、手袋 申込締切 開催日の前日 (初めて参加される方のみ) ※運動ができる服装、靴で参加してください。 ※個人用体操マットをご用意ください。
要申込 筋力アップ教室 ※時間を短縮しています。	9月1日(火) 10時~11時	横浜ふれあいセンター	持参物 タオル、バスタオル、お茶、筆記用具、手袋 申込締切 開催日の前日 ※必ず申込みをしてください。 ※運動ができる服装、靴で参加してください。
	9月1日(火) 13時~14時	町民センター	
	9月25日(金) 14時~15時	小屋浦ふれあいセンター	
要申込 さかっ子ひろば(育児相談) ※定員になり次第締切	9月7日(月) 13時15分~13時55分受付	保健センター	内容 計測、健康相談、栄養相談 対象 9~12か月の赤ちゃん 申込み定員 9月4日(金)から受付開始 6組
	9月11日(金) 13時15分~13時40分受付	小屋浦ふれあいセンター	内容 計測、健康相談、栄養相談 対象 0~12か月の赤ちゃん 申込み定員 9月4日(金)から受付開始 6組
こどもの健診【乳児健診】	9月9日(水) 13時~13時40分受付	町民センター	令和2年4月9日~令和2年6月9日生まれの子
こどもの健診【3歳児健診】内科のみ	9月30日(水) 13時~13時40分受付	町民センター	平成29年4月20日~平成29年5月31日生まれの子
要申込 もぐもぐ教室(離乳食講習会)	9月14日(月) 10時~11時	保健センター	令和2年3月生まれの子 定員 5組
要申込 こども教室	9月28日(月) 9時30分~12時	保健センター	こどもの発達やこどもへの関わり方について、専門のコーディネーターが、遊びを通じて一緒に考えたりアドバイスします。

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
~健康寿命を延伸しましょう~

9月は健康増進普及月間です

坂町での健康増進普及月間の取り組み

- 秋期住民総合健診 申込みは、9月25日(金)まで。
- 100万歩歩いて元気になろう会 9月17日(木)
- 筋力アップ教室 9月1日(火)、9月25日(金)
- ようよう坂町ウォーキング(健康ウォーキング) 9月26日(土)

それぞれの詳細は、広報さか9月号をご覧ください。お近くに健康づくりの輪がたくさんあります。

令和2年7月豪雨災害に対する義援金の受付状況

坂町では、令和2年7月豪雨災害により被災された方々への援助の一助として災害義援金を12月28日(月)まで受け付けています。
お預かりしました義援金は、日本赤十字社を通じて被災地支援に活用させていただきます。
みなさまのあたたかいご協力をお願いします。

受付状況

月	金額
7月(7月8日開始)	2,540,211円
8月(8月24日現在)	614,713円
合計	3,154,924円

◎問合せ 役場総務課 ☎(820)1510 社会福祉協議会 ☎(885)2611

お気軽にご相談を

	とき	ところ	予約先・問合せ
なんでもお悩み相談(予約不要) 被災された方を対象に、弁護士や司法書士がお悩み相談を実施します。	9月12日(土) 10時~12時	役場1階	坂町地域支え合いセンター ☎(820)7774
心配ごと相談	9月14日(月) 13時30分~16時	平成ヶ浜福祉センター	社会福祉協議会 ☎(885)2611
弁護士による無料法律相談(要予約) (広島みらい法律事務所)	9月15日(火) 13時30分~16時	役場2階会議室	役場総務課 ☎(820)1510
災害後のこころの健康相談(面接相談・要予約)	9月23日(水) 10時30分~12時	小屋浦ふれあいセンター 担当: 広島県総合精神保健福祉センター 広島こころのケアチーム保健師	役場保険健康課 ☎(820)1504
こころの健康相談(面接相談・要予約) ※相談の秘密は固く守られます。 ※相談時間は、1組40分程度。3組まで。	9月24日(木) 13時30分~15時30分	海田町保健センター 担当: 瀬野川病院医師	広島県西部保健所 広島支所 ☎(513)5521
こころの電話相談 *医師相談日は毎月第2、第4金曜日です(予約制)。まずは電話相談にて予約してください。	開設日 月・水・金曜日(祝日を除く) 開設時間 9時~12時、13時~16時30分		☎(892)9090(専用電話) *この相談は社団法人精神保健福祉協会が広島県の委託を受けて実施しています。

令和2年度 自殺予防週間 9/10(木)~9/16(水)

こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康相談電話」等の公的な相談機関につながります。

よりそいホットライン

☎0120-279-338

一般的な生活上の悩みをはじめ、生活困窮者等に対する総合的な電話窓口です。

FAXでの相談の方 ☎03-3868-3811

SNS相談案内

LINE・チャットで相談ができます。

支援情報検索サイト

電話、メール、SNSなど様々な方法の相談窓口を紹介しています。

詳しくは 厚生労働省 自殺対策 検索 いのちを支える