

### 3月は「自殺対策強化月間です」

～あなたにもできる予防のための行動です～  
 〈気づき〉 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

- ・変化に気づいたら、「眠れていますか？」など、自分にできる声かけをしていきましょう。

〈傾聴〉 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける  
 ・悩みを話してくれたら、気持ちを否定したり、安易に励ましたりせず、じっくり耳を傾けましょう。

〈つなぎ〉 早めに専門家に相談するよう促す  
 ・問題などを抱えているようであれば、公的相談機関、医療機関などの専門家への相談につなげましょう。

〈見守り〉 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る  
 ・自然な雰囲気ですべてをかけて、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう

### 「女性の健康週間」

厚生労働省では、毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」と定め、女性を取り巻く健康課題に対して、社会全体で関心の喚起を図り、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすことを目的とした運動を展開しています。

健康な生活を維持するために、できることから始めませんか。  
 (例) バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動、健康診査やがん検診を受ける

### 3月 こころの健康相談

予約が必要です。  
 (相談は無料で、秘密は厳守します)

内容	相談日	場所	時間	予約・問合せ先
精神科医師による相談	3日(水)	市保健センター	13:30 ～ 15:30	飛驒保健所 ☎33-1111 (内311)
精神保健福祉士による相談	24日(水)		健康推進課 ☎35-3160(※)	

※19日(金)までにご予約ください。

精神保健福祉士の相談では、こころの健康を目的とした、家庭や職場、学校での人間関係の悩みも伺います。話すだけでも気持ちは軽くなります。「病院に行くのは気がひける」「話を聞いてほしい」という方、また家族の方による相談、電話による相談も可能です。お気軽にご相談ください。

### 令和3年度がん検診等申込書の提出は3月11日(木)までに

2月末に、全世帯へ申込書を郵送しました。  
 検診を希望される方は、3月11日(木)までに健康推進課(保健センター内)または各支所地域振興課へ提出または郵送してください。  
 ○肝炎ウイルス検診についてご不明な点がある場合は、健康推進課までお問い合わせください。  
 また、お手元に申込書が届いていない方は、健康推進課までお電話ください。

### 一般不妊治療(人工授精)を受けられている方へ

令和2年度(令和2年3月～令和3年2月分)の一般不妊治療(人工授精)費の助成事業の申請期限は3月31日(水)です。期限を過ぎると助成することができませんのでご注意ください。

3月以降も治療を継続される方は、2月までの診療分を、3月31日(水)までに申請してください。

### 水中歩行運動で健康づくりしませんか

対象 市内在住で下記のいずれかに該当する方

- ①膝や腰などに痛みがあり、陸上でのウォーキングが困難な方で、令和3年度に65歳以上になる方
- ②足の機能の衰えにより、身体障害者手帳(下肢・体幹の障がい)の交付を受けている方

※主治医より運動制限をされている方や自力歩行が困難な方は申込できません。

※お一人様、1年度に1回のご利用となります。

期間 4月～6月(施設の実施可能日)

場所 ・スポーツクラブアクトス高山(岡本町3)  
 ・ヒーローズイミングスクール(花岡町2)

定員 100人(抽選により決定。場所の指定はできません)

内容 ・水中歩行講習会(1回)・水中歩行運動(24回)  
 ・水中歩行開始前および最終回の筋力測定

※上記の内容、全てに参加できることが申込の条件です。

申込 ハンコおよび対象②に該当する方は身体障害者手帳を持参のうえ、3月15日(月)までに健康推進課(保健センター)、各支所地域振興課の窓口でお手続きください。来所による申請が難しい方は電話でご相談ください。

### 岐阜県特定不妊治療費助成金の申請はお早めに!

問合せ 飛驒保健所 ☎33-1111

令和2年度の特定不妊治療費助成金の申請期限は、3月31日(水)です。  
 ただし、治療が終了した日が令和3年2月1日(月)～3月31日(水)の間の場合は5月31日(月)が期限となります。  
 この期限を過ぎると、助成することができませんので、必ず期限までに申請してください。  
 申請手続きなど詳しくは、飛驒保健所までお問い合わせください。