

# ひとりで悩まず、誰かに相談を

不安や悩みを抱えていたら、ひとりで悩まず、身近な人や相談窓口にご相談してみましょう。また、相談を受けた人は、話を聞いて必要に応じ、相談窓口を紹介してください。



## 市の相談窓口

### こころの健康相談

毎月2回実施している「こころの健康相談」は、臨床心理士が個別で相談に応じています。

(完全予約制、個人情報厳守)

時 毎月第2・4水曜日

①13時～②14時15分～③15時30分～  
(各回45分程度)

※11月は11日、25日に開催

所 カルム五條

申 周 カルム五條 (内線290)

## こころの健康状態をチェック

### こころの体温計

携帯電話やパソコンでこころの状態を簡単にチェック! 下のQRコードを読み込んでください。



こころの体温計

## その他の相談窓口

相談窓口	電話番号	開設日時
いのちの電話	0120-783-556	毎月10日 8時～翌8時
ならこころのホットライン	0744-46-5563	平日: 9時～16時
ならこころのホットライン with コロナ (2021年3月31日まで)	0742-81-8527	平日: 16時～20時 土日祝および年末年始: 9時～20時 ※いずれも19時30分受付終了

※市ホームページでは、そのほかの相談窓口も案内しています。

## はじめよう セルフメディケーション

# OTC 医薬品を上手に利用しましょう

OTC 医薬品は薬局・薬店・ドラッグストアなどで処方箋なしに購入できる医薬品のことです。軽度の腹痛や頭痛、発熱など、日常によく起こるちょっとした身体の不調に対して、OTC 医薬品を上手に利用しましょう。

どの薬を選べばよいかわからない場合や、自分で選ぶのが不安な人は、医薬品を販売している店舗の薬剤師に気軽にたずねてみてください。また、飲み合わせによっては副作用が出現する場合があります。薬剤師に相談しましょう。

周 保険課給付係(内線267、367)



## 知っておこう、自分の健康状態

# 特定健診を受診しましょう

新型コロナウイルス感染症の影響により開始を延期していた特定健診を実施しています。受診には事前予約が必要です。対象者には7月中に受診券を郵送しましたので、病気の早期発見・予防のために積極的に受診しましょう。※感染症の感染拡大状況により、中止となる場合があります。感染症予防対策を行ったうえ、早めに受診しましょう。

市のホームページから簡単に予約できます。



### ◆集団検診で受診する場合

時 12月20日(日)、1月20日(水)、28日(木)  
※受付を終了した日付は掲載していません。

所 カルム五條

¥ 年齢により費用が異なります。詳しくは郵送した案内で確認してください。

他 2週間前までに予約してください。

申 周 保険課給付係(内線267、367)

### 西吉野・大塔地区からの送迎バス

1月20日(水)の集団検診は、西吉野・大塔地区(国道168号沿い)から送迎バスを運行します。利用を希望する人は、11月13日(金)までに保険課(内線267、367)まで申し込んでください。

※大塔地区は、当初の12月16日から変更しています。ご了承ください。

### ◆医療機関で受診する場合

時 2021年2月28日(日)まで  
※受診券には1月31日と記載していますが、期間を延長しています。

所 県内指定医療機関

※詳しくは郵送した案内で確認してください。

¥ 年齢により費用が異なります。詳しくは郵送した案内で確認してください。

方 受診を希望する医療機関へ電話で予約してください。

周 保険課給付係(内線267、367)

## 高齢者インフルエンザ予防接種を助成

# 予防・重症化防止のために 予防接種を受けましょう

対 市内在住で接種時に次に該当する人

① 満65歳以上の人

② 60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能障害およびHIVによる免疫機能に障害があり、身体障害者手帳1級相当の人

¥ 自己負担金: 無料 (今年度に限り)

接 接種期限: 1月31日(日)

方 ① 市内医療機関で接種する場合: 直接かかりつけの医療機関に申し込み、接種してください。

② 市外の医療機関で接種する場合: 事前にカルム五條または西吉野支所で手続きしてください。

周 カルム五條 (内線289)

上記の対象者で10月1日以降に実費で予防接種を受けた人は市ホームページで確認するか、カルム五條(内線289)に問い合わせてください。



市ホームページ