

自殺予防月間

9月は「群馬県自殺予防月間」です。現代社会では、誰もがこころの健康を損なう可能性があります。随時相談を受け付けていますので、一人で悩みを抱え込まず、誰かに相談してください。

電話相談

電話相談窓口は、下表のとおりです。

LINE相談

受付時間 毎日午後7時～翌午前0時
アカウント名 こころのオンライン相談@ぐんま
登録方法 下記2次元コードを読み取って登録

SNS相談

「厚生労働省SNS相談」を検索してください。

メンタルチェックシステム こころの体温計

市ホームページまたは下記2次元コードからこころの健康状態をチェックできます。
問い合わせ 福祉課(☎402384)



相談窓口	開設時間
こころの健康相談統一ダイヤル(☎0570・064・556)	【毎日】午前9時～午後10時
県こころの健康センター(☎027・263・1156)	【月～金】午前9時～午後5時
藤岡保健福祉事務所(☎241420)	【月～金】午前8時30分～午後5時15分
群馬いのちの電話(☎027・212・0783)	【毎日】午前9時～翌午前0時 【第2・4金】午前9時～翌午前9時
いのちの電話(☎0120・783・556)	【毎日】午後4時～9時 【毎月10日】午前8時～翌午前8時
よりそいホットライン(☎0120・279・338)	24時間対応

栄養健康講座

ボランティア団体である食生活改善推進員の養成講座です。医師や管理栄養士による講話、健康運動指導士による運動教室、調理実習など、幅広く学ぶことができます。

期日 ①11月30日(月)②12月15日(火)③令和9年1月7日(木)④19日(火)⑤25日(月)⑥2月1日(月)
時間 ①11月午前9時30分～午後2時30分②11月午前9時30分～午後2時30分
会場 子育て・健康センター
対象 市内在住の20歳以上で、講座修了後に食生活改善推進員としての活動に参加できる人
定員 20人(先着順)
参加料 2000円
※このほか、調理実習費が1回300円、食生活改善推進員の令和9年度会費が200円

手話をやってみよう(第90回)

手話は音声言語と異なり、手指や体の動き、表情を使って視覚的に表現する言語です。手話が身近な言語となるよう、皆さんもやってみましょう。
今月は「月」を紹介します。

【月】



親指と人差し指で三日月の形を描く
問い合わせ 福祉課(☎402384)

アクティブシニア運動塾 ～退職後からの体力づくり～

セカンドライフのスタートは体力づくりから。より長く人生を楽しむための秘訣や、効果的な運動方法をお伝えします。自分に合う運動を見つけましょう。

日時 1クール4カ月▷10月13日～令和9年1月26日の火曜日午後2時～4時

会場 地域づくりセンター美土里

内容 下表のとおり

対象 市内在住の65歳以上で、運動制限のない健康な人

定員 20人(抽選) ※過去に受講したことのない新規の人を優先します

参加料 無料

その他 1日からの参加も可能です

申し込み・問い合わせ 9月8日(火)～14日(月)にふじおか電子申請受付システムから申し込みまたは元気長寿課(☎402809)へ



	期日	内容
第1回	10月13日	フィットネスインストラクターによる美筋ボディーエクササイズ～明日から変わる美姿勢～
第2回	10月27日	フィットネスインストラクターによる美筋ボディーエクササイズ～明日から変わる美腹筋～
第3回	11月24日	・理学療法士によるいつでも活動的に動くための身体づくり① ・管理栄養士による栄養講話
第4回	12月8日	・健康運動指導士によるサーキットトレーニングで生活習慣病予防(初級) ・管理栄養士による栄養講話
第5回	12月15日	ピラティスインストラクターによるストレッチ・体幹トレーニング
第6回	12月22日	・健康運動指導士によるサーキットトレーニングで生活習慣病予防(中級) ・管理栄養士による栄養講話
第7回	1月12日	・理学療法士によるいつでも活動的に動くための身体づくり② ・管理栄養士による栄養講話
第8回	1月26日	ダンベル体操指導員によるダンベル体操

すが、重症化すると呼吸困難などの肺炎の症状が悪化することもあります。予防接種費用の一部を公費負担しますので、対象者は実施期間内に接種してください。

実施期間 10月1日(木)～12月31日(木)(各医療機関の休診日を除く)

対象 市内在住で次のいずれかに該当する人▽接種日当日に65歳以上▽60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能の障がいにより日常生活が極端に制限される(基準あり)

自己負担額 5000円

事前連絡が必要な人 ▽生活保護世帯(自己負担免除者証明書を発行します)▽市の予防接種が必要▽県外の医療機関などで接種を希望する

その他 ▽一部公費負担で接種できる回数は1回です▽市内で接種を希望する場合は各医療機関窓口にご相談ください▽市外(県外)の医療機関で接種を希望する場合は、接種が可能かどうかを医療機関に確認してください

問い合わせ 健康づくり課(☎7801)

新型コロナウイルス感染症 予防接種一部公費負担

新型コロナウイルス感染症を発症すると、熱や咳などの風邪とよく似た症状が現れます。軽症のまま治る人もいま

0円かかります
持ってくる物 筆記用具・エプロン・三角巾・手拭きタオル・マスク(初回は筆記用具のみ)
申し込み・問い合わせ 9月8日(火)～10月30日(金)に健康づくり課(☎507801)へ