

# こころの健康

## ◎ こころの健康を保つために

こころの健康を保つためには、適度な運動、バランスのとれた食生活、休養が必要です。  
また日常のストレスと上手に付き合うライフスタイルを身につけることが大切です。



## ◎ こころの相談先

ひとりで悩まず、誰かに相談してみましょう。解決の糸口が見つかるかもしれません。



# その他

## ◎ 健康に関するちょっときてえな講座

健康に関する専門職が講師として地域のサロンや集いに出向いて学習する機会を提供します。



## ◎ アピアランス

### > ウィッグ・乳房補整具購入費の助成

がん治療に伴う外見(アピアランス)の変化の悩みに対し、ウィッグ(かつら)や帽子、乳房補整具の購入費用の助成を行っています。詳細は市ホームページをご覧ください。



## ◎ 難病

難病について不安を感じている場合は、まずは身近な相談口である健康推進課、保健センター(ハピネス)、各支所【保健師等の窓口】で御相談ください。

悩みごとや困りごとに応じて、制度や相談先の御案内も行います。

## ◎ ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとは、悩みのある人に気づいて声を掛け、話を聴いて(傾聴)適切な機関や支援者につなぎ、見守る人のことであり、専門職だけでなく誰もがなれる役割です。市では、一人でも多くのゲートキーパーとなり支えてくださる人を増やすために、ゲートキーパー養成講座を行っています。

### > ゲートキーパー市民講座

**日時** 令和7年7月14日(月)午後1時30分～午後3時

**場所** 市役所3階

**応募資格** 市内在住・在勤の18歳以上の入

市民講座以外に、ちょっときてえな講座による出前講座も実施しています。

## ◎ 献血にご協力ください

### > 全血献血(200ml、400ml)ができる場所

献血実施予定日時			
月/日	曜日	実施場所	実施時間
5月9日	金	市役所新館	午前9時30分～午前11時30分 午後1時～午後3時30分
7月1日	火	能登川コミュニティセンター	午前10時～午前11時30分 午後1時～午後3時30分
9月2日	火	市役所新館	午前9時30分～午前11時30分 午後1時～午後3時30分
9月15日	祝月	あいとうマーガレットステーション	午前10時～午前11時30分 午後1時～午後3時30分
11月3日	祝月	湖東支所	午前9時30分～午前11時30分 午後1時～午後3時
1月7日	水	市役所新館	午前9時30分～午前11時30分 午後1時～午後3時30分
3月13日	金	能登川コミュニティセンター	午前10時～午前11時30分 午後1時～午後3時30分

※200ml献血は、予定数に達した時点で終了となります。

☆献血場所の追加や日時の変更など、最新情報は市のホームページまたは滋賀県赤十字血液センター(☎077-564-6311)でご確認ください。

・Webサービス「ラブラッド」で事前予約できます。(3時間前まで)



【献血日程(市ホームページ)】 ラブラッド

