

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

◎ 健康推進員になりませんか

健康推進員とは地域のみなさんの健康づくり活動を応援するボランティアグループです。毎年、健康推進員の養成講座を実施しています。
あなたも一緒に活動しませんか。詳しくは市ホームページを確認して下さい。



◎ 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確認して下さい。



◎ 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8年7月14日(火)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歳以上の人

市民講座以外に、ちょっとしたときで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8日	金	市役所新館	午前9時30分～午前11時30分まで 午後1時～午後3時30分まで
9月1日	火	市役所新館	午前9時30分～午前11時30分まで 午後1時～午後3時30分まで
9月13日	日	あいとうマーガレットステーション	午前9時30分～午前12時まで 午後1時30分～午後3時30分まで
1月7日	木	市役所新館	午前9時30分～午前11時30分まで 午後1時～午後3時30分まで
3月4日	木	能登川コミュニティセンター	午前10時～午前11時30分まで 午後1時～午後3時30分まで

※200ml献血は、予定数に達した時点で終了となります。
最新の情報など、詳細は市ホームページを確認してください。



[献血日程]



◎ 栄養相談

管理栄養士が食生活に関する相談やアドバイスを行います。(要予約)日時など詳細は、市ホームページを確認してください。



歯科保健・こころの健康他

(広告)

健康に関する/ あなたの集いに専門家を派遣
「ちょっとときでえな講座」
保健師や管理栄養士などの専門職員が地域のサロンや集いに講師として出向き、講座を開催します。
楽しく、正しく健康について学ぶ機会を提供します。

体カづくり・介護予防

運動のコツや、フレイル・認知症の予防など。

親子の健康

生活リズム、子供の食事、歯の健康についてなど。

お気軽にご利用ください
詳しくは市HPをチェック→

井田歯科

五智(中小路町482-6) 月・水・金
TEL **0748-22-5610**
診療時間 AM 9:30～12:00
PM 2:30～5:00

金屋(八日市金屋1-3-11) 火・土
TEL **0748-23-4588**
診療時間 AM 9:00～12:00
PM 2:00～5:00
(土はPM3:00～)

夜診 月・水・金 PM7:30～9:00

ご家族の
みなさまの **かかりつけ薬局**
としてご利用ください
処方せん調剤・介護用品・健康相談

丸山薬局

東近江市山上町923番地2
電話 (0748) **27-0111**
ファックス専用 (0748) **27-0481**
IP電話 **050-5801-1568**
※休日、夜間もご相談ください