

保健だより

令和7年9月号 No.606

9月の保健福祉業務をお知らせします。

	曜日	行 事	健康ポイント	場 所	時間（受付）	対象者
1	月	胃がん検診 2・大腸がん検診 2		老人福祉センター	7：00～10：30	申込者
2	火	こころの健康相談		保健センター	10：00～11：30	希望者
3	水	まめでいきいき教室 1		保健センター	13：30～14：50	申込者
4	木	アラウンド古希の健康で長寿になるための教室 1		まめのわフィットネスルーム	13：30～15：00	申込者
5	金	親と子の心と体の相談会		保健センター	9：00～12：00	申込者
8	月	オーバー還暦のマシントレーニング教室 1		まめのわフィットネスルーム	13：30～14：30	申込者
		年中児子育て相談		保健センター	13：00～15：00	該当者個人通知
9	火	離乳食教室（中期～完了期） 1		保健センター	10：00～12：00	該当者個人通知
10	水	胃がん検診 2・大腸がん検診 2		保健センター	7：00～10：30	申込者
		木曽障がい者総合支援センターとともに巡回相談		保健センター	13：30～16：00	希望者
		4ヶ月児健診		木曽町役場本庁はぐくみ広場	（14：00～14：30）	該当者個人通知
16	火	ふれあいクッキング 1		地域交流施設 地 青 年 の 設 家	10：00～12：00	申込者
		幼児健診		保健センター	（13：15～13：30）	該当者個人通知
17	水	まめでいきいき教室 1		保健センター	13：30～16：20	申込者
		インターバル速歩教室 1		社会体育館	昼の部 13：30～15：00 夜の部 19：00～20：30	申込者
24	水	ノルディックウォーキング教室 1		保健センター集合の後 水 木 沢 天 然 林 へ	12：00集合 13：30～15：00	申込者
		まめでいきいき教室 1		保健センター	13：30～14：50	申込者
25	木	福祉医療給付金振込日		※	※	該当者
26	金	子育て支援センターはじめてのはみがキッズ教室 1		保健センター	10：00～11：00	申込者
		オーバー還暦のマシントレーニング教室 1		まめのわフィットネスルーム	13：30～14：30	申込者
29	月	骨密度検診 2		老人福祉センター	9：00～11：30 13：00～14：00	申込者
30	火	骨密度検診 2		村民センター	9：00～11：30 13：00～14：00	申込者

大腸検診 検体容器返却について

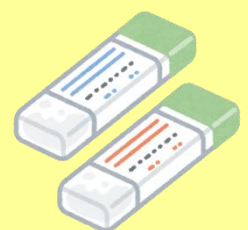
今月行われる大腸検診について、未使用の容器がありましたら住民福祉課まで返却をお願いします。

ただし、未開封のものに限ります（使用していなくても、開封したものは不可）。

- ・大腸の検診の申込をしたが当日行かなかった
- ・重点年齢（40歳・50歳・60歳・70歳）で容器が届いたが使用しなかった など

上記の理由で未開封の方は、返却にご協力くださいますよう、お願い致します。

返却期限は9月30日まで。



9月のふれあいクッキングのお知らせ

今回のテーマは…“パッククッキング”



災害時にも役立つ調理方法です。一度体験してみませんか？

日 時： 9月16日(火) 10:00～12:00

場 所： 地域交流施設 青年の家

申し込み期限： 9月 5日(金)まで

お申込み、持ち物等の詳細は以下にお問い合わせください。

木祖村役場 住民福祉課
保健係
☎36-2001

木祖村社会福祉協議会
奈良井
☎36-3441

9月10日から16日までは、自殺予防週間です。



気分が沈む、眠れない、食欲がない・・・など、最近いつもと様子が違う、ということはありませんか。
実はそれは、ここが発しているSOSのサインかもしれません。

1.日常生活でストレスをためないコツを紹介します。（こころの情報サイトから引用）

セルフケアで心を健康に～ストレスと上手に付き合いましょう～

□バランスの取れた食事、良質な睡眠、適度な運動で生活習慣を整える

□ゆったりお風呂に入る、軽くストレッチする、好きな音楽を聴くなどリラックスできる時間をもつ

2. ひとりで悩みを抱えないために、話してみませんか

『いつもの自分と少し違う』、または『あなたの身近な方や大切な人がいつもと様子が違う』と感じたら、
下記の相談窓口へお気軽にご相談ください。

☆くらしと健康の相談会

◇失業・倒産・多重債務・家庭問題等について
弁護士が相談に応じ、あわせて保健師による
健康相談を行う無料の相談会です。

◇実施日：令和7年 9月 3、10、17、24日
10:00～15:00

◇場 所：木曽保健福祉事務所
(木曽町福島 2757-1 木曽合同庁舎2階)

◇完全予約制（予約は下記お問合せ先へ）

相談時間は1件について1時間です。

☆精神保健福祉相談・思春期相談

◇心の健康、依存症、思春期の心の変化等についての
精神保健医による無料の相談会です。

◇実施日：偶数月 第4又は第5火曜日（対面）
14:00～17:00

奇数月 第3木曜日（オンライン）
15:30～17:00

◇場 所：木曽保健福祉事務所

◇完全予約制（予約は下記お問合せ先へ）

◇お問合せ先

木曽保健福祉事務所 健康づくり支援課
0264-25-2233 （平日8:30～17:15）

☆そのほか

○長野県精神保健福祉センター☎026-266-0280
月～金（祝日、年末年始を除く）8:30～17:15

○よりそいホットライン ☎0120-279-338
暮らしの困りごと、心の悩みごと、DV問題などの様々な問題について受け付けます。
※24時間・通話料無料

○社会福祉法人 長野いのちの電話
☎026-223-4343（長野）☎0263-88-8776（松本）
毎日 11:00～22:00

ONPO 法人 あなたのいばしょ
チャット <https://talkme.jp/>
年齢や性別を問わず、誰でも利用できるチャット相談窓口です。※24時間365日



木祖村健康相談ダイヤル

☎電話番号は各戸配布をご覧ください

プライバシーは厳守されますので安心してご利用ください

24時間365日無料！

どのようなことでも構いませんので、まずは相談してみませんか？

委託先：ティーベック株式会社

◆産婦人科・小児科オンライン登録利用で、Amazonギフトが手に入る！◆

🎁 特典

産婦人科・小児科オンラインを 会員登録 または 相談を利用した方に、
もれなく **Amazon ギフトカード 500円分**をプレゼントします！！

※産婦人科・小児科オンラインはスマホから気軽に産婦人科医・助産師・小児科医に
無料で相談できるサービスです

📅 期間

2025年8月1日～2025年10月31日

📬 ギフトの受け取り方 📬

1. 登録 or 相談利用 ※登録方法は右の画像をチェック👁
2. 住民福祉課の窓口で受け取り 🏢

会員登録完了メール、相談受付完了メール、予約確定メールをお見せください

公式LINEを友だち追加し、会員登録（無料）



会員登録に
必要な合言葉



住民福祉課までお問い合わせ下さい
(0264-36-2001)

もしくは

いつでも相談や夜間相談の利用

※『みんなの相談検索』は対象外となります。