

保健だより

令和7年3月号 ☆ No.600 ☆
3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
3	月	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
4	火	こころの健康相談		保 健 セ ン タ ー	10：00～11：30	希 望 者
5	水	まめでいきいき教室	1	保 健 セ ン タ ー	13：00～15：00	申 込 者
10	月	オーバ－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
12	水	子育て支援センター 親子はみがキッズ教室	1	老人福祉センター	9：30～11：30	申 込 者
		まめでいきいき教室	1	保 健 セ ン タ ー	13：00～16：00	申 込 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
13	木	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	9：30～11：30	該当者個人通知
		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	13：30～14：30	申 込 者
18	火	幼 児 健 診		保 健 セ ン タ ー	(13:10～14:00)	該当者個人通知
		健康づくり講演会		村 民 セ ン タ ー	13：30～15：00	希 望 者
19	水	まめでいきいき教室	1	保 健 セ ン タ ー	13：00～15：00	申 込 者
21	金	オーバ－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
25	火	ふれあいクッキング		18区公会所 (小木曽北部公民館)	10：00～12：00	申 込 者
		親と子の心と体の相談会		保 健 セ ン タ ー	10：00～16：00	申 込 者
		福祉医療給付金振込日		※	※	該 当 者
26	水	離乳食教室（開始期）	1	保 健 セ ン タ ー	10：00～11：30	該当者個人通知
		まめでいきいき教室	1	保 健 セ ン タ ー	13：00～16：00	申 込 者

3月のふれあいクッキングのお知らせ

今回のテーマは…
“少し早いお花見メニュー”

日 時： 3月25日(火) 10:00～12:00

場 所： 18区公会所(小木曽北部公民館)

申し込み期限： 3月14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

3月は自殺対策強化月間です

自殺予防週間に関わる 対面・電話・SNS・交流会 等 各種相談先はこちら

SNS 相談案内

LINE・チャットで相談ができます。

LINE

@yorisoi-chat

Web からの相談

@yorisoi-chat

支援情報検索サイト

電話、メール、SNS など様々な方法の相談窓口を紹介しています。

自死遺族等交流会「こもれびに集う」

自死遺族等（家族・親せき・恋人・パートナー・親しい友人・職場の人 等）が集まり、気持ちを分かち合う場を設けることで、自身の感情を整理し、共に支えあい、立ち直りを支援することを目的に開催しています。

【開催日時】
令和7年3月5日（水）13時30分～15時30分

【会場】松本市内（申し込みされた方にお知らせ）

【申込み期限】令和7年3月2日（日）

【問い合わせ先】長野県精神保健福祉センター
「こもれびに集う」担当：荻澤、山本
☎：026-266-0280

申込み QR コードはこちら→

電話相談

#いのち SOS

(NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク)

☎0120-061-338

日・月・火・金 0時～24時（24時間）
水・木・土 6時～24時

よりそいホットライン(24 時間)

(一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

☎0120-279-338

どんな人の、どんな悩みにも寄りそって、一緒に解決できる方法を探します。

・暮らしの悩み事 ・外国語による相談をしたい方
・DV,性暴力などの相談 ・悩みを聞いてほしい 等

木祖村健康相談ダイヤル

(委託先：ティーペック株式会社)

☎番号は各戸配布をご覧ください

365 日 24 時間つかえる安心ダイヤル

ご要望にそった医療機関のご案内や、経験豊かな相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどの相談にアドバイスします。



令和 6 年度 木祖村健康ポイントの交換申請が始まります！

貯めたポイントは、忘れずに特典と交換しましょう

獲得ポイント	特典一覧
5 ポイント	木祖村商工会商品券 500 円分 + 集団検診クーポン券(1,000 円相当)
10 ポイント	木祖村商工会商品券 1,000 円分 + 集団検診クーポン券(1,000 円相当)
15 ポイント	木祖村商工会商品券 1,500 円分 + 集団検診クーポン券(1,000 円相当)
20 ポイント	木祖村商工会商品券 2,000 円分 + 集団検診クーポン券(1,000 円相当)
25 ポイント	木祖村商工会商品券 2,500 円分 + 集団検診クーポン券(1,000 円相当)
30 ポイント	木祖村商工会商品券 3,000 円分 + 集団検診クーポン券(1,000 円相当)
35 ポイント	木祖村商工会商品券 3,500 円分 + 集団検診クーポン券(1,000 円相当)
40 ポイント	木祖村商工会商品券 4,000 円分 + 集団検診クーポン券(1,000 円相当)
45 ポイント	木祖村商工会商品券 4,500 円分 + 集団検診クーポン券(1,000 円相当)

ポイントの申請期間：令和 7 年 4 月 1 日から 4 月 30 日までの1か月間

- お手元の「健康ポイント」(黄色)をご確認の上、5 ポイント以上獲得した方は、住民福祉課の窓口で申請をお願いします。
- 獲得ポイントに応じた上記の特典をその場でお渡します。(ご家族の方等、代理申請も可能。)
- 令和 6 年度内に受けた「職場健診」・「人間ドック」の結果を持参すると、最低 5 ポイント(500 円分)付与。
(項目によって加点あり。年度内 1 回まで)

【ご注意】 交換申請期間を過ぎてからの申請はできません。