

こころの健康づくり講演会のお知らせ

「このままでいいの?」「どうすればいいかわからない…」と、一人で抱え込んでいませんか?
ひきこもりの家族を抱えた長年のお悩み、本人のつらさ、そして親御さんご自身のつらさ。
焦らず、あきらめず、まずは家族のこころを軽くする「最初的一步」を一緒に考えてみませんか。

抱え込まないで、まずはここから
～長く生きづらさを抱えたご家庭に向けて～

日 時 令和8年 11月19日(木) 13:30 ～ 15:00 (受付 13:15～)

場 所 松代保健センター 多目的室 (住所:松代町東条 3580-1)

対 象 ひきこもりのご家族のことでお悩みの方、テーマに関心のある方

参加費 無 料 (定員 30 名)

申込方法 松代保健センターへお電話(026-278-0021)または
ながの電子申請サービス(長野市)でお申し込みください
講演会の前にゲートキーパーについての情報提供があります

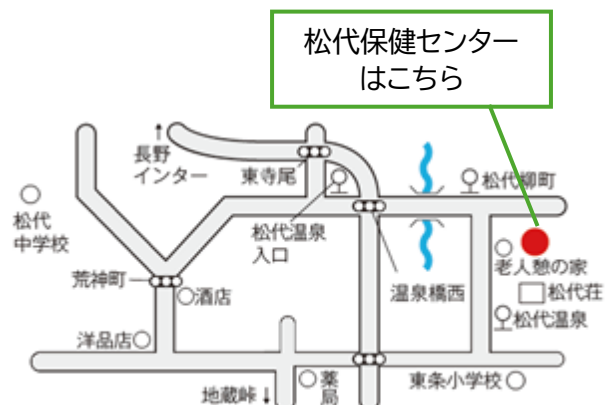


QRコードはこちら

【講師紹介】^{すみや} ^{ともこ} 角谷 智子 さん



子どもがひきこもり状態になり、母としてどうしたらいいかわからず、悩んだ経験をもつ。とある親の会との出会い、原村への移住を経て、子どもと向き合い自立を支えてきた。Heart Full Village を立ち上げ、不安や焦りを抱えているお父さんお母さんに寄り添い、サポートを続けている。



問い合わせ 松代保健センター 電話(026-278-0021)

一年に 一度は自分と 向き合おう

♥がん検診、今年度はもう受けましたか？～集団検診のご案内～

がんは早期に発見するほど、治療の選択肢が広がります。

ぜひ今年度中に受診を計画してみてください。

☆胃がん検診(今年度 40 歳以上・自己負担額 1,200 円)

会場	日程
若穂保健ステーション	10 月 16 日(金)
松代保健センター	10 月 29 日(木)

☆マンモグラフィ検診

(今年度 40 歳以上の女性・自己負担額 1,600 円)

会場	日程
松代保健センター	12 月 2 日(水)
若穂保健ステーション	2 月 9 日(火)

<予約:検診受付センター TEL:0120-223-969(フリーダイヤル)>

日程が合わない方は他会場・実施医療機関でも受診できます。

詳しくは 5 月配布の**「各種検診のご案内」**をご確認ください。

○人間ドック・脳ドックの受診料の一部を補助します！

病気の多くは自覚症状がないまま進行します。

だからこそ、年に一度の健診が大切です。

保険者	対象	補助額
国民健康保険	今年度 35 歳以上の加入者	15,000 円
後期高齢者医療	後期高齢者医療制度への加入者	7,500 円

事前申請必要 / 指定医療機関のみ / 年度内(R9年 3 月末)まで

☆年度内に既に特定健診を受診した方は対象にはなりません

詳しくは 5 月配布の**「各種検診のご案内」**をご確認ください。

▶ お問い合わせ:長野市 国保・高齢者医療課 TEL:026-224-7241

<受けた後も、一人で悩まないで>

健診結果が気になる方には、保健師・栄養士がご自宅へお伺いして、一緒に考えます。
一人で悩まずお気軽にご相談ください。

