



## こころの健康づくり講演会のお知らせ



児童・思春期は子どもたちの心と体が大きく成長、変化する時期です。日常生活の中で強いストレスを感じやすく、時には心や体の問題を抱えることがあります。「生活リズムが乱れがち」、「不登校で家にいることが多い」、「就職や進学へのステップが進まない」など…我が子であってもどのように接したらよいか悩むことはありませんか？

今回は児童・思春期の心のケアについて栗田病院の医師に事例を交えて講演をして頂きます。一人で悩まず一緒に話を聞いてみませんか？皆様の参加をお待ちしております。

※心や体の問題は裏面のストレスサインをご参照ください。

日 時：令和6年11月19日（火）  
14時00分～16時00分（受付13時30分から）

場 所：安茂里公民館 2階 集会室  
（長野市大字安茂里 1777-1）

内 容：困った…こんなときどうしたらいいの？  
～児童・思春期の心のケアについて～

講 師：栗田病院 村田志保医師

対 象：長野市民 50名（定員になり次第締め切り）

申込み：10月10日（木）から11月11日（月）まで  
西部保健センター（224-1101）



◎14時00分～14時10分 保健師講話「ゲートキーパーについて」があります。

※駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関等をご利用ください。

※託児はありませんので、ご了承ください。



# 自分や家族のストレスサインに気づいていますか？

- すぐにイライラしてしまう
- 自分に自信が持てない
- 他の人がうらやましく思う
- 急に泣きたくなることもある
- 独りぼちな気がする
- 誰かに迷惑をかけている気がする

- 食欲がない
- 食べるのをやめられない
- お腹や頭が痛い
- 手や足の裏に汗をかく
- 体がだるい



- 寝つきが悪い
- 夜中に何度も目が覚める
- 眠っても疲れが取れず、昼間に眠くなる
- 眠らなくても元気に活動できる
- 明け方に目が覚め、起きようと思うと頭や体が重くなる

- 身だしなみを気にしなくなった
- 落ち着かない
- 行動しすぎてしまう
- 友達や家族と話をしたくない
- 好きなことにもやる気が出ない
- 最近あまり笑っていない
- 学校やアルバイトに行きたくない

大切な命を守るために、  
自身や身近な人のストレスサインに気づき、  
一人で抱え込まず相談をしてください

【こころの相談専用電話】

☎026-227-4455

平日9時30分～16時

(祝休日・年末年始を除く)

【よりそいホットライン】

☎0120-279-338

(24時間)

## 長野市国保特定健診・後期高齢者健診

### 30歳代の国保健診は

**10月15日(火)まで受けられます！**

◇健診は、治療中の方もすべて対象となります。

自分の体の状態を知るためにも毎年健診を受けましょう！

◇事前に医療機関へお問い合わせの上、受診してください。

◇受診料が無料になる場合があります。詳しくは4月に郵送した受診券や、「各種検診のご案内」(5月配布)をご確認ください。

◇受診券を紛失した場合、長野市国保・高齢者医療課、各支所、又は市ホームページより再発行の申請ができます。

～健診結果について、保健師や管理栄養士が個別相談を行っています～  
まずはお電話ください。

西部保健センター ☎224-1101