



一人で悩んでいませんか？



春は気温の変化だけでなく、進学や就職・引っ越しなど生活環境に変化が起こりやすい時期です。長引くコロナ禍の生活もかさなり、ストレスから不眠が続いたり、孤独や不安感・緊張から悲観的な思いに追い込まれる方もおられるかもしれません。心に大きな悩みを抱え込んだときに、相談先があることをぜひ知っておいてください。

その悩み、一緒に考えていきませんか？

あなたは今、死にたいと思う程の悩みを一人で抱え込んでいませんか？色々な悩みがあなたの心のバランスを崩しているかもしれません。もし、あなたが誰にも相談できずに一人で悩んでいるなら、私たちと一緒に考えていきませんか？



📍 身近な相談先

相談窓口	電話番号	相談できる時間
四万十町役場 健康福祉課	☎ 22-3115	(月～金) 8:30～12:00 / 13:00～17:15 年末年始・土日祝祭日は除く
四万十町役場 大正地域振興局	☎ 27-0112	
四万十町役場 十和地域振興局	☎ 28-5112	
四万十町地域包括支援センター	☎ 22-3385	
地域包括支援センター西部支所	☎ 27-1212	
しまんと町社会福祉協議会	☎ 22-1195	
高知県須崎福祉保健所	☎ 0889-42-1875	毎日 9:00～21:00 年末年始は10:00～18:00
高知県立精神保健福祉センター	☎ 088-821-4966	
自死遺族「ひだまりの会」	☎ 088-821-4966	
高知いのちの電話	☎ 088-824-6300	
日本いのちの電話連盟	☎ 0120-783-556	毎日 16:00～21:00 毎月10日は8:00～翌11日8:00
心のテレ相談	☎ 088-823-0600	毎日 13:00～15:00 土日祝祭日、年末年始を除く
よりそいほっとライン	☎ 0120-279-338	毎日 24時間
法テラス高知	☎ 050-3383-5577	(月～金) 9:00～17:00 土日祝祭日、年末年始を除く
高知県司法書士会（総合相談）	☎ 088-825-3143	(月～金) 9:00～16:00 土日祝祭日、年末年始を除く
高知県立消費生活センター	☎ 088-824-0999	(月～金) 9:00～16:45 土日祝祭日、年末年始を除く

【お問い合わせ先】 健康福祉課 ☎ 22-3115

しつこい水虫を撃退！



これからの時期、徐々に湿度が上がりますが、梅雨時期に入るまでに治したいのが水虫（足白癬）です。足の裏の皮がむける、指と指の間がカサカサしている、またはジュクジュクしている、とにかく痒いということはありませんか？また、爪白癬という、爪の水虫もあります。爪が変形している、ボロボロ、黄色や黒色に変色などはないでしょうか。白癬菌はとてもしつこく、根気強く治療しないと再発を繰り返し、中途半端に治療を中断すると薬が効かなくなったりします。水虫を疑うときは早めに皮膚科へかかり、薬の使い方やコツをしっかりと聞いて続けることが治療の近道です。まずはいつもかかっている病院や薬局へ相談してみるのもいいと思います。ジメジメした季節になると悪化しやすくなるので、それまでに完治させたいですね。

3月の無料健康相談日
13日 27日
お気軽に越してください！

【お問い合わせ先】
調剤薬局技術センター
岡島 千紗 ☎ 22-1000

30～39歳の 四万十町国民健康保険被保険者対象



若者健診のお知らせ

年に1度は健康チェック！

検査内容

○腹囲測定 ○身体測定 ○血圧測定
○血液検査 ○尿検査 ○問診

費用

無料

申込方法

3月にお送りする健診の案内文書に同封されている「申し込みはがき」



または



お電話

など

受診方法

健診当日は「受診券」・「問診票」・「保険証」をご持参ください。

健診実施期間

各地区での集団健診

》》 詳細は、案内文書・健康カレンダーをご覧ください。

（個別医療機関での受診や人間ドックとの併用受診はできません）

その他

！ ご注意ください

受診日当日に四万十町国民健康保険の資格を喪失されている方は、受診できません。令和3年度まで実施していた30歳代の四万十町国民健康保険被保険者を対象としていた1日人間ドックは終了し、令和4年度より、30歳代の四万十町国民健康保険被保険者を対象に若者健診を実施することとなりました。

Child

子育て通信

健診・相談	日付	時間	場所	お問い合わせ
赤ちゃん相談	4 / 6 (水)	13:30～16:00	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎ 22-3115
4か月児・7か月児健診	3/16 (水)	対象者に個別通知	窪川地域子育て支援センター	
1歳6か月児・3歳6か月児健診	3/23 (水)	対象者に個別通知	四万十町役場東庁舎	
母乳相談	4/14 (木)	9:30～11:30	十和地域子育て支援センター	十和 町民生活課 ☎ 28-5112

無料

24時間年中無休
しまんと健康ホットライン

☎ 0120-788-410

▶健康・医療・介護・育児相談
▶医療機関情報の提供